LUCYNA WIECZOREK

NIE MÓW **PRZEPRASZAM**

NIE MÓW **KOCHAM**

Książka o empatii wobec siebie i innych

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

LUCYNA WIECZOREK

NIE MÓW **PRZEPRASZAM**

NIE MÓW **KOCHAM**

Książka o empatii wobec siebie i innych

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2013

Redakcja
Anna Mieszczanek

Korekta
Ewa Jastrun, Jolanta Ogonowska

Rysunki w tekście
Marta Zabłocka

Projekt okładki
Magda Kuc

Konwersja do formatu EPUB i MOBI
Dorota Borkowska

Text © copyright by Lucyna Wieczorek
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca 2013

Wydanie I

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark). Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci bez zgody właściciela praw jest zabronione.

ISBN 978-83-7554-766-5

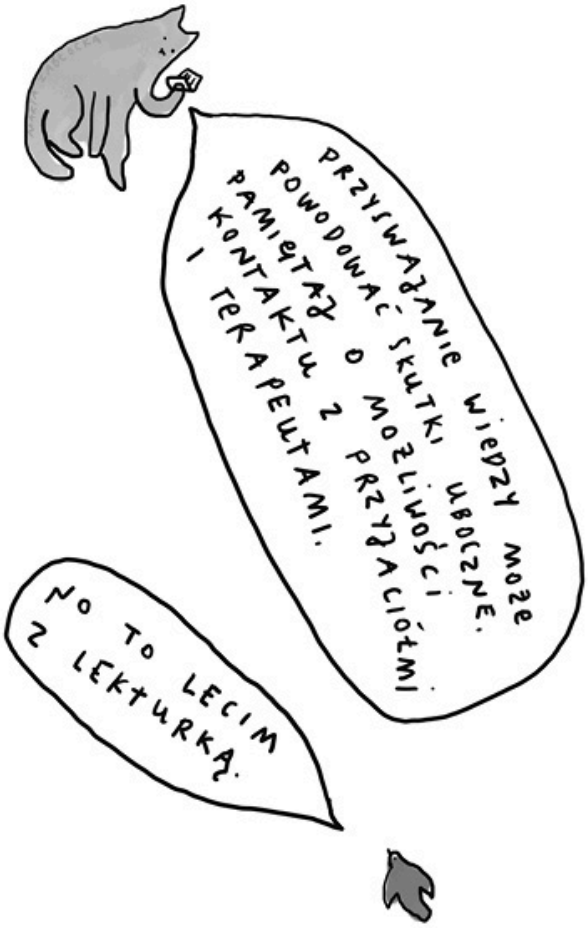
Wydawnictwo CZARNA OWCA

ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
e-mail: wydawnictwo@czarnaowca.pl
Dział handlowy: tel. 22 616 29 36
Zapraszamy do naszego sklepu internetowego:
www.czarnaowca.pl

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI
CZĘŚĆ I
WPROWADZENIE
ROZDZIAŁ 1
PSYCHOZABAWA. JAK SIĘ MA TWOJA EMPATIA?
ROZDZIAŁ 2
POLEMIKA Z PRZEKONANIAMI NA TEMAT TEGO, JAK POWINNA WYGLĄDAĆ ROZMOWA
CZĘŚĆ II
PODSTAWY KOMUNIKACJI OPARTEJ NA EMPATII
ROZDZIAŁ 1
EMPATIA, PIĘKNA BESTIA
ROZDZIAŁ 2
FAKTY ZAMIAST FANTAZJI, CZYLI JAK ROZPOCZĄĆ DIALOG, A NIE KŁÓTNIĘ
ROZDZIAŁ 3
CZUJĘ, ZAMIAST: „MYŚLĘ, ŻE CZUJĘ…”
ROZDZIAŁ 4
WARTOŚCI, POTRZEBY, TĘSKNOTY
ROZDZIAŁ 5
PROŚBY ZAMIAST PRESJI, ŻĄDAŃ I POŻĄDAŃ
CZĘŚĆ III
EMPATIA WOBEC SIEBIE
ROZDZIAŁ 1
EMPATIA WOBEC STRASZNEJ SZCZEROŚCI
ROZDZIAŁ 2
EMPATIA WOBEC BRAKU EMPATII
ROZDZIAŁ 3
EMPATIA WOBEC SILNYCH EMOCJI
ROZDZIAŁ 4
EMPATIA WOBEC ROZUMU
ROZDZIAŁ 5
EMPATIA WOBEC CIENIA
ROZDZIAŁ 6
EMPATIA WOBEC ODGRYWANYCH RÓL

ROZDZIAŁ 7
EMPATIA WOBEC SIEBIE, KIEDY JESTEM KRYTYKOWANA
ROZDZIAŁ 8
EMPATIA WOBEC PRZEPRASZAM
ROZDZIAŁ 9
EMPATIA WOBEC MYŚLI O WYPROWADZCE DO INNEGO KRAJU
ROZDZIAŁ 10
EMPATIA WOBEC FANTAZJI SEKSUALNYCH
CZĘŚĆ IV
EMPATIA WOBEC ŚWIATA
ROZDZIAŁ 1
SŁUCHANIE – PIERWSZY STOPIEŃ DO EMPATII
ROZDZIAŁ 2
EMPATIA WOBEC OSOBY, KTÓRA MÓWI NIE
ROZDZIAŁ 3
EMPATIA WOBEC OSOBY, KTÓRA MNIE KRYTYKUJE
ROZDZIAŁ 4
W PRACY TO NIE DZIAŁA?
ROZDZIAŁ 5
EMPATIA WOBEC CZUJĄCYCH ISTOT
ROZDZIAŁ 6
WDZIĘCZNOŚĆ I DOCENIENIE
PODSUMOWANIE
LITERATURA
EMPATYCZNA MAPA POLSKI


PRZYSWAJANIE WIEDZY MOŻE POWODOWAĆ SKUTKI UBOCZNE. PAMIĘTAJ O MOŻLIWOŚCI KONTAKTU Z PRZYJACIÓŁMI I TERAPEUTAMI.
NO TO LECIM Z LEKTURKĄ.

OD AUTORKI

Nie mów przepraszam, nie mów kocham jest poradnikiem dotyczącym codziennej czynności, jaką jest rozmowa.

Można też powiedzieć, że jest to poradnik na temat tego, jak nie być grzecznym, ale też i niegrzecznym, czyli jak wydostawać się z pułapek *albo-albo* i być sobą – żywą, naturalną, czującą i współczującą osobą. Oraz o wpływie tego stanu na nasze rozmowy i relacje.

Główną bohaterką książki jest empatia – jedna z podstawowych kompetencji związanych z komunikacją interpersonalną. Nie potrzebują jej rozwijać tylko te osoby, które marzą o byciu dyktatorem lub o życiu w samotności. Pozostała, ogromna część z nas posiada wielką zdolność do empatii i jednocześnie wiele nie zawsze prawdziwych przekonań na jej temat. Przez co ta zdolność – tak bardzo potrzebna – nie jest w pełni wykorzystana.

Książkę podzieliłam na cztery części. W pierwszej zamieściłam, psychozabawę *Jak się ma twoja empatia?* oraz polemikę z wybranymi przekonaniami na temat tego, jak powinna wyglądać rozmowa.

W drugiej części książki wyjaśniam podstawowe zasady empatycznej komunikacji w oparciu o metodę M. Rosenberga *Porozumienie bez Przemocy* oraz nawiązuję czasami do koncepcji *spektrum świadomości* K. Wilbera.

Część trzecia poświęcona jest empatii wobec siebie, a część czwarta empatii wobec świata. W obu tych częściach prowadzę pewnego rodzaju „dochodzenie”, które ma na celu odkrywanie uczuć i potrzeb, budzących się w nas w odpowiedzi na różne życiowe zdarzenia. Skutkiem

„dochodzenia” jest świadomość tego, po co robimy to, co robimy? W jakim celu zaczynamy rozmowę? Co nas motywuje? Ta świadomość zaoszczędza bardzo dużo wewnętrznej energii i wprowadza harmonię oraz skuteczność do naszych aktywności interpersonalnych.

Książka jest także zaproszeniem do skierowania troskliwej uwagi w stronę naszego wewnętrznego świata, jego lubianych i nielubianych aspektów. Do dialogu z niechcianymi wewnętrznymi aspektami: dziećmi, staruszkami, sceptykami i krytykami. Po to, aby przyjąć siebie w całości. Poczuć ulgę, moc i może nawet błogość, które z tego płyną. Po to, aby doświadczać jak najwięcej momentów, kiedy nie musisz niczego udowadniać. Możesz być, kim jesteś i czuć się z tym dobrze. Możesz pozwolić innym być tym, kim są, i czuć się z tym dobrze. Ty czujesz się OK, i uważasz, że inni też są OK. Ta postawa wraz ze świadomością tego, co nas motywuje, ze świadomością uczuć i potrzeb jest bazą do empatycznej komunikacji.

Książka ta pokazuje, jak prościej i bardziej świadomie mówić do siebie i innych. Pokazuje wybrane przekonania na temat komunikacji oraz sposoby na uwolnienie się od ich ograniczeń. Pokazuje wybór, którego możesz dokonać dzisiaj, po to, aby współtworzyć bardziej empatyczną przyszłość.

Załącznikiem do książki jest Empatyczna Mapa Polski. Przedstawia osoby i miejsca, którym bliska jest idea empatii.

Książka w dużej mierze składa się z pytań, które pogłębiają kontakt ze sobą. Służy samorozwojowi. Może powodować różne reakcje emocjonalne, dlatego w razie potrzeby zachęcam do skorzystania ze wsparcia przyjaciół, a jeśli to nie wystarczy – z profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej.

CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE

„(...) to nie jest o byciu miłym, to jest o byciu prawdziwym”.

Marshall B. Rosenberg

Czy masz czasem wrażenie, że rozmijasz się z ludźmi? Nie rozumieją cię albo ty ich? Najtrudniej, jeśli to są bliscy. Czasem tak odmiennie od tego, co powiedziałaś, interpretują twoją wypowiedź, że odczuwasz złość albo zwątpienie. Myślisz, że nie ma sensu bycie szczerym albo że trzeba z tym naprawdę uważać.

Czy zdarza ci się czuć samotność wśród ludzi? Taką dziwną pustkę, którą trudno zapełnić? Albo przymus odgrywania określonej roli, w której masz wszystko pod kontrolą? Znasz reakcje otoczenia na tę rolę i doskonale wiesz, jak na nie reagować. Masz też z jej odgrywania sporo korzyści. Przywódca. Dusza towarzystwa. Idealna kochanka. Bohater, na którym zawsze można polegać, kiedy jest pożar. Głowa rodziny. Prawdziwy mężczyzna. Perfekcyjna pani domu. Wyluzowana obrończyni praw zwierząt. Prawdziwa nauczycielka. Jednak czasem czujesz się jak w więzieniu. W głębi duszy czasem jesteś zmęczony albo coś cię trapi i chciałbyś, aby ktoś ze znajomych okazał ci zainteresowanie lub troskę. Jako idealna kochanka odczuwasz lęk, co będzie, jeśli się nie sprawdzisz? Tak naprawdę nie jesteś pewna, czy ważny jest dla ciebie seks, czy bycie pożądaną, kochaną, ważną. Te role mogą z czasem być jak zbyt ciasny płaszczyk czy bucik.

Ile czasu każdego dnia „znika” ci, ponieważ myślisz nie wiadomo o czym, słuchasz historii, które nic nie wnoszą w twoje życie, albo mówisz coś, co ostatecznie nie daje ci tego, na czym ci zależało? Być może nawet dokładnie nie wiesz, na czym ci zależało? Czy znasz ze swojego doświadczenia rozmowy, które nie wiesz, po co się toczą? Męczą cię i zostawiają po sobie niesmak lub pustkę? Jak tego uniknąć? Jak uczynić nasze rozmowy autentycznymi, pełnymi sensu i skutecznymi? I co to znaczy skuteczna rozmowa? Po co rozmawiamy?

Czy, mimo że chcesz jak najlepiej wychować swoje dzieci, czujesz bezradność lub złość, kiedy się z tobą nie zgadzają? Może czasem czujesz wstyd lub masz poczucie winy, kiedy uświadomisz sobie, że powtarzasz zachowania swoich rodziców, choć obiecywałeś sobie, że nigdy tak nie powiesz do swoich dzieci?

Być może należysz do tych osób, które odczuwają tęsknotę za bezpieczną bliskością, zaufaniem do ludzi, do tego, że cię zrozumieją w sposób, jakiego naprawdę chcesz; tęsknotę do bycia ważną osobą w swojej społeczności bez konieczności odgrywania ról, udawania kogoś, kim się nie czujesz.

Może znasz taki stan, kiedy wojna wewnętrznych głosów nie pozwala ci zasnąć, odpocząć? A przecież tylko chcesz czuć się dobrze ze sobą, wśród ludzi, w świecie.

Po co rozmawiamy? Żeby wyrazić swoje zdanie. Żeby wyrazić swoje emocje. Podzielić się informacją. Doświadczyć więzi z innymi. Zainspirować. Dać lub otrzymać wsparcie. Poprosić o coś ważnego.

Rozmawiamy, aby zwiększyć szansę na spełnienie swoich ważnych potrzeb.

Jednak często osiągamy skutek odwrotny od zamierzonego. Dlaczego tak się dzieje?

Kiedy rozmawiam z ludźmi w różnym wieku, w odmiennych sytuacjach życiowych, na temat tego, w jaki sposób chcieliby rozmawiać z innymi osobami o sprawach istotnych, zawsze padają podobne określenia: *spokojnie, szczerze, móc wyjaśnić, dlaczego postępujemy w taki sposób, konkretnie, bez oceniania, na temat jednej sytuacji, dać szanse naprawienia tego, co zrobiliśmy nie tak. Z uczuciem. Bez zalewania emocjami, bez agresji czy obwiniania.*

Ilekroć pytam o to biznesmenów, nauczycieli, rodziców, nastolatków – odpowiedź jest bardzo podobna. I zadziwiająco podobna do opisu procesu porozumienia stworzonego przez Marshalla Rosenberga. Kiedy zaczynałam się uczyć tej metody, wydawała mi się sztuczna i zbyt trudna do stosowania, ale kiedy zaczęłam ją stosować, zobaczyłam, że podstawowe założenia metody *Porozumienia bez Przemocy* to opis naszych ludzkich tęsknot związanych z tym, jak chcemy się czuć wśród innych ludzi. Wiemy, co sprzyja porozumieniu. Prawie każdy z nas potrafi to nazwać, jeśli da sobie czas i zanurkuje w siebie. Dlaczego więc nie praktykujemy tego tak często, jak byśmy chcieli?

Porozumienie bez Przemocy opisuje, czasem porządkuje lub wyjaśnia, zasady porozumiewania się sprzyjające spełnianiu naszych potrzeb. Ten rodzaj komunikowania się wspiera budowanie takich relacji, w których każda ze stron czuje się OK, ważna, zrozumiana, wzięta pod uwagę taka, jaka jest. Czy nie tego oczekujemy od innych? Czy sami chcemy taką jakość wnosić do naszych związków? Wierzę, że tak.

To jest komunikacja ekologiczna, energooszczędna, a nawet energotwórcza. To jest komunikacja przyszłości i dla przyszłości.

Być może nie ma w tej książce dokładnych odpowiedzi na wszystkie postawione wyżej pytania, ale jest w niej pokazany kierunek rozwoju, sprzyjający nawiązaniu takiej więzi ze sobą i innymi, która może przynieść ci więcej spełnionych potrzeb, więcej życia w życiu, więcej wewnętrznego pokoju i spokoju.

Główna porada zawarta w tej książce sprowadza się do stwierdzenia: czuj, myśl i nie przywiązuj się zbytnio ani do swoich uczuć, ani do myśli. Niech płyną.

ROZDZIAŁ 1

PSYCHOZABAWA. JAK SIĘ MA TWOJA EMPATIA?

Każdy, kto jest ciekaw, jak to jest z jego empatią, może to sprawdzić na kilka sposobów. Jednym z nich jest zrobienie testu *odczytywania stanu osoby z wyrazu oczu*[1], innym rozmowa ze znajomymi lub skorzystanie z tej psychozabawy, która zawiera ziarno prawdy. Jak duże? – możesz sprawdzić, odpowiadając na poniższe pytania. Najważniejszy w psychozabawie jest jednak czas, który poświęcasz na kontakt ze sobą, na refleksję, a klucz to pewnego rodzaju podpowiedź.

Oto pytania:

1. Kiedy ktoś prosi cię o pomoc:

A) Zawsze lub prawie zawsze mówisz *tak*, bo głupio ci odmówić, albo uważasz, że tak wypada.

B) Zawsze lub prawie zawsze odmawiasz, bo masz teraz mało czasu ze względu na pracę lub z innych powodów.

C) Jesteś otwarta/ty na pomoc tej osobie i w zależności od jej sytuacji i twoich możliwości szukacie razem sposobu na to, co zrobić.

2. Kiedy widzisz cierpiącą osobę, np. płaczące dziecko, osobę bezdomną, głodną to:

A) Zaczynasz myśleć, jak ty się czułaś/łeś w podobnej sytuacji, albo wyobrażasz sobie, jak mogłabyś/mógłbyś się poczuć, gdyby cię to spotkało. Jesteś osłabiona/ny.

B) Myślisz, że i tak nie masz na to wpływu, niech się tą osobą zajmie opieka społeczna.

C) Potrafisz wyobrazić sobie, albo chcesz zrozumieć, co może czuć ta osoba. Jeśli jest to ktoś bliski, poświęcasz trochę swojego czasu na rozmowę, pobycie z nią. Jeśli czujesz, że to potrzebne, oferujesz wsparcie w działaniu.

3. Kiedy widzisz lub słyszysz znajomą osobę, która robi coś „niewłaściwego”, „głupiego” to:

A) Starasz się jak najszybciej coś zrobić, przekonać ją do zmiany zachowania, wymyślić jakieś rozwiązanie, pomóc. Często czujesz się sfrustrowana/ny.

B) Myślisz, że skoro tak głupio robi, to nie chcesz mieć z nią nic do czynienia. Odcinasz się. Możesz doświadczać poczucia winy.

C) Sprawdzasz, czy ta osoba jest skłonna z tobą porozmawiać. Jeśli tak, mówisz o tym, co widzisz, o tym, co cię niepokoi, i pytasz, czy osoba w związku z tą sytuacją potrzebuje pomocy. Jednocześnie oferujesz tyle pomocy, ile realnie jesteś w stanie dać.

4. Kiedy ktoś się żali w twojej obecności, to jak reagujesz najczęściej?:

A) Mówisz: nie martw się, wszystko będzie dobrze, inni mają gorzej. Mój znajomy na przykład przeżył ostatnio coś strasznego, posłuchaj tylko.

B) Mówisz: ja też kiedyś tak miałam i wszystko dobrze się skończyło, współczuję ci, jak chcesz to pójdę z tobą i zrobię im awanturę?

C) Raczej słuchasz. Starasz się zrozumieć lub zadajesz pytania: czy potrzebujesz pomocy? W czym mogę ci pomóc?

5. Kiedy ktoś cię krytykuje, to:

A) Zamykasz się w sobie, wycofujesz się, czujesz się gorsza/gorszy, rozważasz wielokrotnie słowa, które usłyszałaś/łeś?

B) Przytakujesz na zewnątrz, w środku myślisz coś innego? Czujesz niepokój i złość.

C) Szukasz kontrargumentu, tłumaczysz się lub pokazujesz osobie krytykującej jej słabe strony? Czujesz napięcie.

D) Sprawdzasz, co osoba krytykująca ma konkretnie na myśli, a potem odnosisz się do tej informacji. Czujesz zdenerwowanie, które stopniowo się zmniejsza, lub spokój.

6. Kiedy coś ci się w twoim odczuciu nie udało, najczęściej mówisz do siebie:

A) Znowu! Co oni o mnie pomyślą, jestem słaby/słaba. Czujesz złość, wstyd, lęk, poczucie winy.

B) To nie moja wina, gdyby oni to lepiej zorganizowali, przemyśleli, nie pomylił/łabym się. Czujesz złość, a w głębi cień niepokoju, którego raczej nie chcesz słuchać.

C) Zdarza się. Szkoda, że tak zrobiłam. Na przyszłość lepiej się przygotuję. Czujesz smutek, żal.

7. Na co dzień mówisz do siebie:

A) Jestem OK, ludzie wokół mnie są OK. Czasem jest trudno, ale wierzę, że znajdę rozwiązanie.

B) Jestem super fajna/ny. Niektórzy są za głupi, żeby to docenić. Jeszcze zobaczą.

C) Jestem kiepska/ki, nie radzę sobie z tyloma sprawami. Nie mam szczęścia. Inni mają lepiej, pewnie są bardziej zaradni, lepiej wykształceni, zdolniejsi.

8. Czy potrafisz w różnych emocjonalnych sytuacjach odczytywać swoje uczucia?

A) Zawsze lub prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nigdy lub prawie nigdy.

9. Czy potrafisz odczytywać swoje potrzeby?

A) Zawsze lub prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nigdy lub prawie nigdy.

10. Czy potrafisz odczytywać uczucia innych osób, kiedy jesteś spokojna/spokojny?

A) Zawsze lub prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nigdy lub prawie nigdy.

11. Czy potrafisz odczytywać uczucia innych osób, kiedy sama/sam przeżywasz emocje?

A) Zawsze lub prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nigdy lub prawie nigdy.

12. Czy potrafisz spokojnie, bez przerywania, wysłuchać i zrozumieć osobę, z którą jesteś w konflikcie lub kiedy masz inne zdanie?

A) Tak, prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nie, muszę najpierw powiedzieć, o co mi chodzi.

D) Nie jestem zainteresowana/ny słuchaniem, kiedy wiem, że ktoś nie ma racji.

13. Czy potrafisz odczytać potrzeby osoby, z którą jesteś w konflikcie?

A) Tak, prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nie, prawie nigdy.

14. Czy potrafisz być wierna/ny swoim potrzebom i jednocześnie w pełni szanować potrzeby innych osób?

A) Tak, prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Nie, prawie nigdy.

D) Nie zajmuję się swoimi potrzebami.

15. Czy podejmując codzienne decyzje o zakupach, bierzesz pod uwagę ich wpływ na losy innych ludzi, zwierząt, przyrody?

A) Prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Prawie nigdy.

16. Czy krytykujesz, na głos lub w myślach, innych lub siebie?

A) Bardzo często.

B) Czasem.

C) Bardzo rzadko.

17. Czy zdarza ci się czuć osobą skrzywdzoną, odrzuconą, gorszą?

A) Prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Prawie nigdy.

18. Czy zdarza ci się czuć zdenerwowanie i powtarzać w myślach lub na głos zdanie w stylu: On powinien, powinna zachować się inaczej, zrobić coś innego, być inny, na przykład bardziej pracowity, bardziej wyrozumiały, bardziej wyluzowany?

A) Prawie zawsze.

B) Czasem.

C) Prawie nigdy.

Klucz:

Pytania od 1 do 7:

1. A i B – 0 pkt. C – 2 pkt.,
2. A i B – 0 pkt. C – 2 pkt.,
3. A i B – 0 pkt., C – 2 pkt.,
4. A i B – 0 pkt., C – 2 pkt.,
5. A, B, C – 0 pkt., D – 2 pkt.
6. A i B – 0 pkt., C – 2pkt.,
7. A – 2 pkt., B i C – 0 pkt.,

Pytania od 8 do 18:

8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. A – 2 pkt., B – 1 pkt, C i D – 0 pkt.,

16, 17, 18. A – 0 pkt., B – 1 pkt., C. 2 pkt.

Mniej niż 8 punktów.

Cóż, to tylko psychozabawa. Jeśli jednak ten wynik ci się nie podoba, porozmawiaj z bliskimi i przyjaciółmi o tym, co pomogłoby im w relacji z tobą, gdyż taki wynik może oznaczać zarówno tendencję do zbytniego przejmowania emocji innych osób na siebie, jak i tendencję do dystansowania się od uczuć innych osób. Na początek wybierz jedną osobę i jedną rzecz do rozwoju. Jeśli zadziała, spytaj o kolejną. W ten sposób możesz rozpocząć empatyczną podróż.

8–17 punktów.

Prawdopodobnie mało uwagi poświęcasz wsłuchiwaniu się w swoje uczucia i głębokie potrzeby. Być może żyjesz zbyt szybko, być może ważniejsze są dla ciebie zadania do zrealizowania niż czas poświęcony na rozmowy o uczuciach. Być może tak bardzo chcesz zadowolić innych, że zapomniałeś o sobie. Jeśli chcesz, aby zaszła zmiana – zmień jedną rzecz. Na przykład, porozmawiaj spokojnie – czyli daj sobie czas na wyrażenie swoich uczuć i potrzeb, tego, co dla ciebie ważne w wybranej relacji – z matką, przyjacielem, dzieckiem. Daj sobie czas, żeby wysłuchać, co jest ważne dla tej osoby. Możecie wybrać po jednej małej rzeczy do zmiany, ale na początek wystarczy, jeśli korekty zachowania podejmiesz się tylko ty, bo zmianę zaczynamy od siebie. Polecam też praktykę empatii na co dzień.

17–24 punktów.

Prawdopodobnie masz spore zasoby empatii. Możesz się zastanowić, co pomogłoby ci częściej dawać empatię sobie i innym, i jak to robić łatwiej? Jak ten dar rozwijać?

25–36 punktów.

Prawdopodobnie twoja postawa w naturalny sposób wyraża się empatycznymi zachowaniami. Możesz sprawdzić, czy z taką samą troską podchodzisz do własnych potrzeb i do potrzeb innych osób. Zachęcam do troski o siebie i dzielenia się tym pięknym darem ze światem.

Jak wspomniałam we wstępie, oprócz autorefleksji warto porozmawiać ze swoimi znajomymi czy najbliższymi osobami. To z nimi jesteśmy w praktyce dnia codziennego. Oni są odbiorcami naszych komunikatów i reakcji. Jak się z nami czują? Za co nas lubią, a za co nie znoszą? Czy jesteś gotowy to usłyszeć i w pełni wysłuchać? Jeśli tak, możesz zadać pytania trzem różnym osobom ze swojego otoczenia na temat tego, jak cię spostrzegają, na przykład:

- Czy możesz powiedzieć, w jakich momentach odbierasz mnie jako osobę empatyczną?
- Czy jest coś w sposobie prowadzenia przeze mnie rozmowy, co jest dla ciebie szczególnie pomocne lub szczególnie trudne?
- Co ułatwiłoby ci rozmowy lub współpracę ze mną?

Taka godzina szczerości może wnieść więcej do twojego rozwoju niż niejedna książka czy wykład.

1 Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference: Men, Women, and the Extreme Male Brain*, Allen Lane, London 2003.

ROZDZIAŁ 2

POLEMIKA Z PRZEKONANIAMI NA TEMAT TEGO, JAK POWINNA WYGLĄDAĆ ROZMOWA

Celem tej części książki jest zachęcenie do refleksji nad popularnymi przekonaniami na temat rozmowy. Przekonania te biorą się częściowo z dobrego wychowania, a częściowo z naszej obserwacji życia, tego, co się w nim opłaca, a co już nie. Mają szlachetną intencję zadbania o nasz sukces wśród ludzi. Jednak jeśli przyzwyczaimy się do nich za bardzo, zapomnimy, po co powstały i czemu miały służyć – staną się martwe. Zasady mogą ułatwiać nam życie, porządkując je, i czasem są potrzebne jako punkt odniesienia. Szczególnie istotne są w wychowaniu dzieci i we współpracy w dużych grupach. Jednak kiedy staną się pustym nawykiem, będą tylko podtrzymywać pustkę, powierzchowność relacji.

Uważam, że warto przejść przez każdy etap ewolucji, przyjąć dar każdego etapu – tu odwołuję się do myśli Wilbera – tak więc i tego związanyego z zasadami i normami społecznymi. Ale idźmy dalej. Możemy mieć zarówno zasady, które chronią nasze współżycie, jeśli to konieczne, jak i otwartość serca, otwartość na to, co naprawdę czujemy tu i teraz, kiedy chcemy więcej sensu, bliskości, prawdy w naszych związkach.

Dlatego uważam, że czas na powszechną zmianę stylu porozumiewania się na bardziej empatyczny, żywy, prawdziwy. Ta propozycja dotyczy zarówno osób, które na co dzień posługują się językiem ocen, krytyki i agresji, jak i tych, którzy są werbalnie pacyfistyczni, dlatego że tak wypada. Jedni bywają szczerzy do bólu, drudzy mili do mdłości.

Jak okazywać innym szacunek i wdzięczność, jak adekwatnie reagować w różnych sytuacjach społecznych i jednocześnie nie ugrzęznąć w konwenansach bycia zawsze miłym, nie mieć przyklejonego sztucznego uśmiechu i nie wracać wykończonym ze spotkań towarzyskich? Czy musimy stale grać w grę: „nie chcę, ale muszę”, „wypada, nie wypada”, „powinnam, nie powinnam”? Jak z niej wyjść bez popadania w skrajność nieokrzesania czy braku taktu?

To, co piszę poniżej, dedykuję głównie osobom dobrze wychowanym, które chciałyby być bardziej naturalne, autentyczne, szczere.

Oto moje *Top 10* przekonań na temat rozmowy ograniczających żywą wymianę. Jeśli chcesz, znajdź swoje i uwolnij się.

Przekonanie 1: *Kiedy coś otrzymasz, powiedz „dziękuję”.*

Słowo *dziękuję* pasuje do wielu okoliczności towarzyskich. Wydaje się bezpieczne i grzeczne, przy czym dość często nic nie znaczy. Nie wyraża tego, co najważniejsze – wdzięczności. Jeśli *dziękuję* ma wyrażać wdzięczność, potrzebujesz jej doświadczać w chwili, kiedy to mówisz. Wtedy jesteś szczery. Wtedy to *dziękuję* jest prawdziwym wyrazem wdzięczności za to, co zrobiła dla ciebie druga osoba. I wyrażasz to całym swoim ciałem. Taki komunikat jest spójny i budzi zaufanie u odbiorcy. Ludzie empatyczni mają zdolność odczytywania emocji rozmówcy w mgnieniu oka. Jak się czuje osoba, której mówisz *dziękuję*, kiedy jednocześni widzi, odczuwa, że robisz to z jakiegoś rodzaju wewnętrznego przymusu?

Czasem *dziękuję* jest zwykłym zwrotem grzecznościowym, na przykład wtedy, kiedy mówisz je, odbierając resztę w kasie lub kiedy kelner podaje ci zupę. Od takiej sytuacji nie oczekuję niczego więcej. To tylko pusta konwencja, ale myślę, że lepiej, jeśli potrafisz w takim kontekście powiedzieć *dziękuję,* niż gdybyś tego nie potrafił – bo uważasz, że to niepotrzebne, skoro kelner jest w pracy, a ty płacisz. Można powiedzieć, że w takiej sytuacji to wystarczy, ale też najczęściej nie zależy nam na pogłębianiu ani utrzymywaniu bliskich relacji z osobami, które spotykamy w miejscach publicznych, a poprzez to *dziękuję* okazujemy im ludzki szacunek.

Gorzej jest, kiedy ten sam zwrot przenosimy bez większej refleksji na relacje, które chcemy pielęgnować, pogłębiać, podlewać, dokarmiać. Wtedy nie wystarczy. Zaryzykuję stwierdzenie, że większość z nas wyczuwa to intuicyjnie.

Przykład rozmowy podsłuchanej w kawiarni: *To ja haruję na tej infolinii, wysłuchuję tych obelg, tych poniżeń i nie mogę się doprosić o jedną rozmowę z szefową, nie ma dla mnie pięciu minut przez miesiąc, a na koniec przysyła list z podziękowaniem za solidną pracę. Niech sobie go wsadzi*… Okazuje się, że nie wystarczy napisanie listu. Potrzebna jest chwila empatii dla osoby, której chcemy wyrazić wdzięczność, zastanowienie się – jak to zrobić, aby poczuła się doceniona. Nie zadziała tu żaden schemat, bo każdy człowiek jest inny, a życie płynie.

Naucz się płynąć razem z nim, zamiast budować tamy.

Inna kłopotliwa sytuacja: nie podoba ci się prezent urodzinowy. Co wtedy zrobisz? *Dziękuję* pozostaje grzecznym zwrotem, tyle że tym razem jest nie tylko puste, ale i nie całkiem szczere. Nie ma w nim energii życia, nie ma w nim prawdziwej wdzięczności.

Kiedy nie wiesz, jak zareagować, dość dobrze sprawdza się *strategia zamiany obuwia.* Wejdź w sytuację tej osoby. Co byś chciał usłyszeć, jeśli prezent, który wybrałaś, nie podoba się obdarowanej osobie, a co, kiedy się podoba?

Lubię ideę Rosenberga, która mówi o tym, aby dzielić się z innymi osobami informacją o tym, jak na siebie nawzajem wpływamy. Jeśli na przykład prezent, który dostałaś, nie jest w twoim typie, możesz poszukać czegoś, co jest dla ciebie istotne – czy to w samym prezencie, czy w akcie obdarowania. Czasem nie podoba mi się prezent, ale czuję wdzięczność wobec osoby za to, że chciało jej się o mnie pomyśleć, poświęcić swój czas i energię na zakup prezentu. To jest dla mnie prawdziwym prezentem

i o tym chcę powiedzieć. „Wiesz, ta książka będzie dla mnie pamiątką tego, co teraz czuję. Jestem wzruszona, kiedy tylko pomyślę, ile energii włożyłaś w to, aby dotrzeć na spotkanie ze mną, w szukanie prezentu". Albo: „Wyobrażam sobie, że mogło ci być trudno wybrać coś, co byłoby niespodzianką i jednocześnie bez pytania mnie zgadnąć, co bym teraz chciała przeczytać". Żeby wypowiedzieć tego typu zdanie, potrzebujesz wyjść z łatwizny pustych, grzecznościowych sloganów i zadać sobie jedno pytanie: co ja tak naprawdę czuję w tej sytuacji? Co jest dla mnie najważniejsze? Czym chcę się na głos podzielić?

Oczywiście, zrób, jak chcesz. Jednak nie oczekuj, że puste słowa zbudują głębokie relacje z innymi ludźmi. Sprawdź, czy możesz być szczery, mówiąc *dziękuję.*

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale ***Wdzięczność i docenienie***.

Przekonanie 2: ***Kiedy zrobisz coś nie tak, powiedz „przepraszam".***

Przepraszam to kolejne magiczne słówko. Niektórym osobom nie przechodzi przez usta. Inne marzą, aby w końcu je usłyszeć. *Przepraszam* użyte w sytuacji: „Przepraszam, czy może mi pani powiedzieć, gdzie jest Żelazna 7?", jest formą grzecznościową i nie o tym kontekście chcę mówić. Podobnie, kiedy ktoś notorycznie nie bierze odpowiedzialności za to, co robi innym ludziom, wtedy takie – nawet puste – *przepraszam* jest symbolem przyjęcia odpowiedzialności i wzięcia pod uwagę innych osób.

Dość często słyszę także *przepraszam* jako formę grzecznościową, kiedy ktoś ucierpiał w wyniku działania innej osoby. Na przykład dziecko uderzyło inne i mama mówi: „A teraz powiedz *przepraszam* i daj rączkę na zgodę". Szanuję tę ideę. Podoba mi się pojednanie. Szczególnie jeśli jest prawdziwe.

Jednak dziecko może zapamiętać z tego zdarzenia różne rzeczy. Na przykład to, że trzeba mówić *przepraszam*, żeby mama była zadowolona, albo że skoro „przyjemność" walenia łopatką, gdzie popadnie, można „odkupić" jednym *przepraszam,* jest to super sposób na powrót na łono grupy i jednoczesne niebranie innych dzieci pod uwagę.

A czego w chwili nakłaniania dziecka do powiedzenia *przepraszam* tak naprawdę potrzebuje mama? Co czuje? Odpowiedź na te pytania wymaga chwili czasu. Zmusza do zanurkowania w głąb siebie i wyjścia poza nawyk, przyzwyczajenie, może nawet normę piaskownicy, osiedla, rodziny, kraju.

Mama może obawiać się, co powiedzą inne mamy – czyli może potrzebować zaufania do swoich kompetencji wychowawczych. Albo może potrzebować wiary w to, że potrafi nauczyć dziecko współpracy z innymi dziećmi. Jeśli tak, może powiedzieć do dziecka: „Zobacz, Zosia płacze, bo boli ją rączka. Zezłościłaś się, kiedy zburzyła twoją babkę, czy tak? Chciałaś mi pokazać, jak umiesz robić babki?". W ten sposób uczy dziecko świadomości własnych uczuć i tego, jak uczucia wpływają na działania oraz jakie te działania mają skutki dla innych.

Powiedzenie „przeproś, nie wolno bić dzieci" jest oczywiście lepszą reakcją niż żadna, ale ryzykujemy, że dziecko nie nauczy się tego, że bicie jest niewłaściwe, bo przynosi ból, ani tego, że może w inny sposób spełniać swoje potrzeby. Nauczy się, że jak „źle" spełnia swoje potrzeby, to trzeba powiedzieć *przepraszam* i będzie „dobrze".

Większość z nas ma swoje powody, aby robić to, co robi. Często są okryte mgłą nieświadomości i to nie pomaga w rozmowie. Często, nie zdając sobie z tego sprawy, robimy coś, co druga osoba odbiera jako bolesne, Dlatego – aby zwiększyć szansę na zmianę danej sytuacji – potrzebna jest szczera rozmowa o uczuciach i potrzebach każdej ze stron w tejże sytuacji.

Powtarzanie w kółko *przepraszam* i robienie dalej tego samego nie ma sensu dla relacji. Będzie powodowało wzrost złości, goryczy, braku nadziei.

Ani mówienie *przepraszam* pod presją, ani niemówienie *przepraszam* – nie jest wyjściem. Podobnie jak przy słowie *dziękuję*, sądzę, że lepiej potrafić je wypowiedzieć, niż nie potrafić. Warto to jednak robić w czasie szczerej rozmowy, a nie zamiast niej albo w celu jej uniknięcia.

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale ***Empatia wobec „przepraszam”.***

Przekonanie 3: ***Kiedy kogoś kochasz, mów mu o tym jak najczęściej.***

Oczywiście. Dzielmy się tym pięknym stanem. Byle szczerze. To bardzo bolesne, kiedy nie słyszymy od bliskich osób słów pełnych ciepła, zachwytu, troski, miłości. Jednak co zrobić, aby uniknąć pułapki pustych słów?

Ile razy słyszysz *kocham* jako zwrot bez treści? Czasem potrzebujemy go jako przypomnienia, upewnienia się, że w naszym świecie jest bez zmian. „Kochasz mnie? Kocham. Nadal mnie kochasz? Tak, nadal cię kocham”. Ale co to właściwie znaczy? Czy to jest to samo *kocham*, które wypowiadałeś pierwszy raz? Jakie uczucia kryją się za tym słowem? A jakie uczucia i potrzeby kryją się za pytaniem: „Kochasz mnie?”. Czy chodzi o upewnienie się, jakich uczuć partner lub partnerka doświadczają w waszym związku? Czy jest to pytanie o to, czy nadal chce ze mną mieszkać? A może: „Czy nadal, cię podniecam?”.

Co chcesz uzyskać, zadając tego typu pytanie? Może kiedy sobie to uświadomisz, zadasz je bardziej konkretnie, bardziej wprost? Może niepokoisz się, że ostatnio mało rozmawiacie i chciałbyś do czegoś wrócić? Wtedy możesz powiedzieć: „Bardzo cenię nasze wieczorne rozmowy, czuję wtedy radość, szczęście, przepływ pomiędzy nami. Czy ty też je lubisz,

cenisz? Czy moglibyśmy zadbać, żeby jutro dać sobie ten czas na kontakt?”.

Zauważaj sytuacje, które budzą w tobie radość, spokój, energię czy inne uczucia. Czy to bliskie ci osoby tworzą te sytuacje? A może ta jedna, najbliższa? Powiedz jej o tym, powiedz o każdej rzeczy, którą dzisiaj zrobiła i tym samym przyniosła ci bukiet pięknych uczuć. To będzie więcej niż jedno słowo *kocham*. I będzie od ciebie wymagało więcej uważności, aby te rzeczy dostrzec, nazwać i w końcu powiedzieć o nich i o tym, jak są dla ciebie ważne.

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale ***Wdzięczność i docenienie***.

Przekonanie 4: ***Kiedy coś ci się nie podoba, masz prawo do konstruktywnej krytyki.***

Żyjemy w kraju, w którym panuje wolność słowa. I co z tego? Potrafimy świetnie krytykować, nie umiemy, niestety, słuchać i współpracować. W tym momencie mam przed oczyma sejm. Są tam jednak osoby, co do których zgodziliśmy się, aby nas reprezentowały, mamy więc w tym swój udział. Taki mamy sejm, jakie społeczeństwo. Kiedy wzrośnie poziom debaty publicznej? Myślę, że wtedy, kiedy wzrośnie liczba osób, dla których *jakość* rozmowy jest ważna.

Tak więc trzeba wracać do podstaw, do naszych codziennych relacji. Jaki jest sens krytyki? Po co krytykujemy dziecko, żonę, męża, pracownika, inne osoby? Być może chcemy wyrazić swoje zdanie, powiedzieć, że nam się nie podoba to czy tamto. Pytanie: czy chodzi tylko o wyrażenie siebie, czy o coś więcej? O jakiś rodzaj działania, który przyniesie zmianę?

Mam wrażenie, że są osoby, które gdziekolwiek się znajdą, od razu widzą, co w danej sytuacji jest nie tak. Oczywiście ich zdaniem. Nie widzą kontekstu, nie widzą całej sytuacji tylko ten jeden aspekt. Na nim skupiają

uwagę, jakby kłuł ich w oczy. Rodzi się pytanie, czego dana osoba potrzebuje, co jest jej prawdziwą motywacją do krytyki? Może chciałaby być zauważona, ważna, wzięta pod uwagę w danej sytuacji? Może chciałaby mieć znaczenie?

Czym innym jest wyszukiwanie dziury w całym, kiedy ktoś nas o to poprosi, mowiąc na przykład: „Wiesz, w tym projekcie coś nie działa. Na pierwszy rzut oka wszystko jest OK., ale coś nie działa. Czy możesz się z nim zapoznać i powiedzieć, co o tym myślisz?".

Czasem krytykujemy, bo zależy nam, aby nasz punkt widzenia został usłyszany przez więcej osób. I tu znowu rodzi się pytanie – czy rzeczywiście zostaniemy usłyszani? Innymi słowy: jeśli zależy ci na byciu zrozumianym, usłyszanym lub masz inną istotną motywację – zadaj sobie pytanie, czy krytyka jest tym narzędziem, które przybliży cię do celu? I jakie będą koszty jego osiągnięcia?

Moim zdaniem krytyka niekoniecznie jest narzędziem, które pomaga nam zbliżyć się do celu. Ludzie – jak wiemy – są różni, a na krytykę reagują najczęściej na dwa sposoby: atakiem lub wycofaniem. Zaryzykuję twierdzenie, że spora część słuchaczy już po pierwszych słowach krytyki szuka w myślach jak nacelniejszych słów riposty. I wtedy z bycia wysłuchanym, zrozumianym – nici.

Nawet jeśli wierzysz, że masz rację – nie krytykuj. Poszukaj bardziej skutecznych sposobów na zaspokojenie swoich potrzeb.

Więcej na ten temat w rozdziale ***Empatia wobec osoby, która mnie krytykuje***, ***Empatia wobec siebie, kiedy jestem krytykowana, Podstawy komunikacji opartej na empatii***.

Przekonanie 5: ***Kiedy ktoś cię krytykuje, masz prawo się bronić i pokazać tej osobie jej słabości albo „gdzie jej miejsce".***

Kiedy ktoś cię krytykuje, wyraża samego siebie. Ty – jako wolna, autonomiczna osoba – masz wybór, w jaki sposób zareagujesz na krytykę.

Krytyka ma to do siebie, że często jest odbierana jako niesprawiedliwa, nadmiarowa. Od razu możesz mieć ochotę powiedzieć lub nawet wykrzyczeć: „To nie tak, jak mówisz! To było zupełnie inaczej!". Tak, z twojej perspektywy to najprawdopodobniej wyglądało inaczej i masz prawo do swojej percepcji tej czy innej sytuacji. Jednak jeśli odpowiesz krytyką na krytykę, to co się wydarzy dalej? Jaki będzie skutek dla rozmowy?

Z dużym prawdopodobieństwem będzie to początek kłótni, w której ty i rozmówca będziecie wytaczać coraz większe armaty argumentów. Może się zdarzyć, że po jakimś czasie takiej „rozmowy" będziecie zmęczeni i poranieni. A o co chodziło na początku tej wymiany zadań? Ktoś cię skrytykował, a ty skorzystałeś ze swojego prawa do obrony i skrytykowałeś tę osobę. A na czym ci naprawdę zależało w tamtej chwili? Co było najważniejsze? Zrób wydech i wdech i poczuj to. Daj sobie chwilę – odzyskasz ją w dwójnasób, jeśli nie zaangażujesz się w podgrzewanie kłótni.

Masz prawo reagować tak, jak chcesz, dlatego możesz wybrać, co powiesz – tak, aby służyło to zaspokojeniu twoich potrzeb i uszanowało drugą osobę. Możesz powiedzieć na przykład: „Z tego, co mówisz, zrozumiałem, że nie podoba ci się to, co zrobiłam, czy możesz powiedzieć o jednej konkretnej rzeczy, sprawie, którą masz na myśli?". Albo: „Słyszę, że to dla ciebie jest ważne, chętnie o tym porozmawiam na spokojnie, kiedy skończę pracę, bo chciałabym się skupić i wysłuchać cię z uwagą, a teraz myśli mi uciekają do tego, co obiecałam przygotować".

Więcej na ten temat w rozdziałach: ***Podstawy komunikacji opartej na empatii; Słuchanie – pierwszy stopień do empatii, Empatia wobec siebie,***

kiedy jestem krytykowana, Empatia wobec osoby, która mnie krytykuje.

Przekonanie 6: ***Kiedy czegoś potrzebujesz, grzecznie poproś.***

Coś w tym jest. Chętniej odpowiadamy na prośby niż na rozkazy, nakazy czy żądania. Jednak słowo *proszę*, nie oznacza, że prosisz. Podobnie jak słowo *kocham* czy *przepraszam,* powszechnie jest używane jako pusty zwrot grzecznościowy. Nie ma w sobie treści, życia.

Kiedy prosisz naprawdę, otwierasz swoje serce przed drugą osobą. Mówisz szczerze, że czegoś bardzo potrzebujesz i prosisz o wsparcie w tej sprawie. To bardzo delikatna sytuacja. Intymna. Możesz się spotkać z odmową. To może być bolesne. Tak więc prośba jest wyrazem zaufania i jednocześnie ryzykiem. Dlatego prawdziwe proszenie wymaga zarówno otwartości, jak i siły na przyjęcie odmowy. Prosząc, pozwalamy sobie być współzależnymi. Nie jesteśmy samowystarczalni. Dajemy innym szansę na wniesienie wkładu w nasze życie. To jest sytuacja dwustronna, szansa dla każdej ze stron na zaspokojenie swoich potrzeb. Kiedy prosisz i otrzymujesz – zaspokajasz swoją określoną potrzebę, a osoba, która cię obdarowała zaspokaja swoją potrzebę przyczyniania się do dobra innych ludzi, bycia w kontakcie, przynależności, bycia ważną.

Moim zdaniem proszenie nie wymaga grzeczności – wymaga szczerości i empatii wobec osoby, którą chcę o pomoc poprosić. Zacznij od szczerości wobec siebie. Na czym ci zależy, kiedy myślisz o swojej prośbie? Co jest w tej sprawie najważniejsze? Czy możesz spełnienie tego, na czym ci zależy, rozłożyć na jak najmniejsze części, na małe etapy? Kiedy wiesz, czego potrzebujesz, kto mógłby cię w tym wesprzeć? Kto ma w swoich zasobach to, na czym ci zależy, i bez większego dla siebie uszczerbku może się z tobą podzielić?

Unikaj sytuacji, w której wchodzisz w rolę ofiary. Uważaj też na grzeczne, namolne, przymilne proszenie. Bywa odbierane jako manipulacja. Może wywołać niesmak i odwrotny skutek od oczekiwanego.

Więcej na ten temat w części drugiej: ***Podstawy komunikacji opartej na empatii*** i w rozdziale ***Empatia wobec osoby, która mówi „nie”***.

Przekonanie 7: ***Nie mów zbyt dużo o swoich uczuciach i o tym, co naprawdę myślisz.***

To dobra zasada na czas wojny. Kiedy żyjesz w otoczeniu wrogów, którzy czyhają, aby cię zjeść, zachowaj pokerową twarz. Od tego być może zależy twoje przeżycie. Jednak jeśli masz to szczęście, że żyjesz w środowisku ludzi z grubsza życzliwych bądź zajętych sobą, stosowanie automatycznie tej zasady niesie ze sobą dużo negatywnych konsekwencji. Jedną z bardziej bolesnych jest taka, że nie żyjesz w pełni. Nie wyrażasz siebie, nie dzielisz się z innymi niepokojami i radościami. W jakiś sposób blokujesz ekspresję życiowej energii, co może skutkować napięciem psychicznym i fizycznym, a nawet prowadzić do chorób psychosomatycznych. W relacjach trudno ci będzie poczuć rozluźnienie i spełnienie. Możesz czuć samotność i pustkę.

Skoro jednak masz takie przekonanie, to jest do tego jakiś powód. Prawdopodobnie kiedyś ci służyło. Ale czy nadal ci służy? Sprawdź, czy możesz być bardziej rozluźniony wśród ludzi. Czy może być w twoim byciu z nimi więcej swobody i szczerej wymiany? Więcej autentyczności i zaufania? Czy możesz zaufać sobie na tyle, aby otworzyć się na chwilę, a potem wrócić do znanego ci stanu komfortu? Zawsze masz wybór. Te umiejętności zarządzania emocjami, które masz, są twoje. Nie znikną, kiedy zaczniesz eksperymentowanie – małymi krokami – z nowymi zachowaniami. Zawsze możesz ich używać. Sprawdź, czy możesz mieć to, co masz, i jeszcze coś więcej?

Więcej na ten temat w rozdziałach: ***Empatia wobec strasznej szczerości, Empatia wobec silnych emocji, Empatia wobec „cienia”.***

Przekonanie 8: ***Unikaj konfliktów i różnicy zdań.***

Są ludzie, którzy w konflikcie czują się jak ryba w wodzie. Jednak większość osób, które spotykam, lepiej czuje się w otoczeniu, w którym konfliktów jest mało lub nie ma ich wcale. Czasem ta niechęć do konfliktów przybiera skrajną formę i skutkuje tym, co potocznie nazywamy „zamiataniem trudnych spraw pod dywan” lub „trupem w szafie”.

Konflikt jest informacją. Czasem trudno ją odczytać, jeśli jest „przeterminowany”. Jednak w momencie, kiedy kiełkuje, możemy dostrzec jego prawdziwe powody i rozwiązać go przy relatywnie niskich kosztach. Przez takie niskie koszty rozumiem na przykład to, że nie dochodzi do zerwania więzi między osobami na dłuższy czas. Odbywają się rozmowy – być może pełne emocji – i to jest ten koszt, który ponosimy, ale problem nie eskaluje.

Kiedy pojawiają się różnice zdań, warto je zauważyć i dać sobie chwilę na to, aby im się lepiej przyjrzeć. O czym informują? Na czym naprawdę zależy każdej z osób? Co jest dla niej ważne?

Większość konfliktów między ludźmi, które widziałam, wynikało z przywiązania jednej lub obu stron do swojego sposobu na zaspokojenie potrzeb. Tymczasem tych sposobów jest wiele, jeśli tylko pozwolimy sobie je zobaczyć. Poszukać ich. Dlatego konflikty, które uda się rozwiązać, biorąc pod uwagę każdą ze stron, wzmacniają relacje rodziny, grupy. Wznoszą na wyższy poziom współpracy.

Jeśli zależy ci na byciu w autentycznej relacji, nie unikaj różnicy zdań, tylko rozmawiaj. Słuchaj swoich potrzeb i potrzeb drugiej osoby. Szukaj nowych rozwiązań. Rozmowy o różnicach to profilaktyka większych

konfliktów, ale nawet o większych warto rozmawiać, krok po kroku brać pod uwagę każdy głos, aby w końcu stworzyć nowe rozwiązanie obejmujące najważniejsze sprawy.

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziałach: ***Empatia wobec strasznej szczerości, Empatia wobec silnych emocji, Empatia wobec siebie, kiedy jestem krytykowana.***

Przekonanie 9: ***Jestem za bardzo empatyczna i wszyscy wchodzą mi na głowę.***

To poważna sprawa mieć wszystkich na głowie. Pytanie, czy przyczyną tej sytuacji na pewno jest nadmierna empatia?

Jest wiele definicji tego słowa i wiele potocznych wyobrażeń na temat, czym jest empatia, na przykład takie, że jest to bycie wrażliwym na krzywdę innych osób, wczuwanie się w ich sytuację. W pewnym sensie tak jest. Zdolność do odczytania emocji innych osób jest składową empatii. Jednak nie chodzi tutaj o przeżywanie emocji całego świata. To wykończyłoby prawie każdego, a z drugiej strony nie przyniosło otuchy, pomocy ludziom cierpiącym – bo co może dać osoba wykończona, wyczerpana, załamana?

Jednym z kroków do bycia empatycznym jest pozwolenie sobie na odczucie swoich granic psychicznych, zbudowanie ich lub wzmocnienie. Wtedy – mając te granice – możesz być empatyczny na tyle, na ile chcesz. Otwierasz się, bądź zamykasz na więź z innymi osobami.

Kłopot jest wtedy, kiedy nie masz wyboru. Kiedy zawsze jesteś „empatyczny", w takim rozumieniu tego słowa, że zawsze tłumaczysz zachowania innych osób, zawsze ich zadowolenie jest ważniejsze od tego, co ty czujesz. Często nie wiesz, co czujesz i czego pragniesz dla siebie, bo definiujesz siebie przez pryzmat zadowolenia osób, których potrzeby stale

zaspokajasz. Czasem możesz mówić, że twoją potrzebą jest to, żeby te osoby były zadowolone, szczęśliwe. Wtedy i ty jesteś szczęśliwy. Użyłam cudzysłowu przy takim rozumieniu empatii, ponieważ w tej książce przez empatię rozumiem stan czystej *obecności* w stosunku do uczuć i potrzeb drugiej osoby. Stan towarzyszenia drugiej osobie w jej świecie, bycie w tym świecie bez oceniania, pouczania i bez przejmowania jej emocji.

Oglądam świat oczami tej osoby, ale zachowuję swoje widzenie.

Zaspokajanie potrzeb innych osób, stała gotowość zadowalania innych i czerpanie z tego satysfakcji, a nawet budowanie na tym swojego poczucia własnej wartości, to bardziej współuzależnienie niż empatia.

Jeśli odnajdujesz w sobie takie aspekty, zachęcam do praktykowania empatii wobec siebie.

Więcej na ten temat m.in. w rozdziałach: ***Empatia – piękna bestia, Empatia wobec braku empatii, Empatia wobec rozumu, Empatia wobec „cienia”.***

Przekonanie 10: ***Kto ma miękkie serce, musi mieć twardy tyłek, bo w życiu zawsze jest „coś za coś”.***

No tak, tak się zdarza, że nasza wrażliwość może być nadużyta. Jednak osoby pełne mocy nie muszą obawiać się swojej wrażliwości. Można powiedzieć, że jeśli chcesz być wrażliwy to pozwól sobie też być silny. Przyjmij wszystkie swoje aspekty – te lubiane i nielubiane. Człowiek zintegrowany ma automatycznie więcej mocy, bo nie traci jej na wewnętrzne konflikty. Na uciekanie przed samym sobą. Na wewnętrzną zabawę w „wilka i zająca”.

Czy zostało udowodnione, że osoby, które mają twarde serce, mogą mieć miękki tyłek, że nie są narażone na zranienie, ból? Nie spotkałam się z takim dowodem. Spotkałam się natomiast z badaniami, na przyklad, dr.

Deana Ornisha, które wskazują dość wyraźnie, że osoby, które mają twarde serce, dużo częściej cierpią na choroby układu krążenia, dużo gorzej znoszą zawał serca i rzadziej go przeżywają. A to, co jest dla nich zalecanym lekarstwem, to, oprócz zdrowej diety i ruchu, więcej miłości i więcej otwartości na uczucia.

Czasem tak jest, że wybieramy pomiędzy jedną a drugą sytuacją, postawą. Jednak wcale nie musi tak być zawsze. Jeśli pozwolisz sobie na otwartość, wcześniej lub później zauważysz, że istnieją sposoby na to, aby mieć zaspokojone pozornie sprzeczne potrzeby. „Albo rybki, albo akwarium" – to nie jest wybór. Wybór zaczyna się, kiedy masz minimum trzy opcje.

Być może na tym właśnie polega ewolucja, że czegoś pragniemy, a potem zdobywamy kompetencje, aby to urzeczywistnić. Kiedy chcesz mieć tylko miękkie serce, to w tym kierunku się rozwijasz. Kiedy cel postawisz inaczej, chcę mieć miękkie serce i jednocześnie nie chcę z tego powodu cierpieć, wtedy możesz zacząć szukać rozwiązań tej właśnie sytuacji. Wtedy pytanie brzmi zupełnie inaczej. Nie brzmi: „Czy opłaca się być wrażliwym?", tylko „Jak to zrobić, aby ochronić swoją wrażliwość?". Może wzmacniać własną moc chronienia siebie? Może więcej troski poświecić tym relacjom, które cię karmią? Może nie traktować krytyki zbyt poważnie, nie dopuszczać jej do serca tak blisko?

Więcej na ten temat przeczytasz m.in. w rozdziałach: ***Empatia wobec „cienia", Empatia wobec rozumu, Empatia wobec strasznej szczerości.***

CZĘŚĆ II

PODSTAWY KOMUNIKACJI OPARTEJ NA EMPATII

– Czy w tych pięciu ostatnich sytuacjach, kiedy padły strzały, strzelano do was bez ostrzeżenia, w momencie, gdy tylko się pojawiliście? – zapytał Marshall Rosenberg, w czasie jednego
ze szkoleń, policjantów z izraelskiego posterunku.
– Nie, ani razu – usłyszał w odpowiedzi.

Najpierw są słowa, potem ostre słowa, na końcu strzały. Jak ich uniknąć?

Nawet jeśli jako ludzie bardzo różnimy się od siebie, to mamy też wiele wspólnego. Nawet jeśli inaczej przeżywamy otaczający nas świat i mamy różne zdania na jego temat, możemy dołożyć starań, aby dotrzeć do uniwersalnych wartości. Tego, co nas, ludzi, łączy. Mam tutaj na myśli zarówno nasze najbliższe związki, jak i dużą ludzką rodzinę. Co mamy ze sobą wspólnego? Według M. Rosenberga są to potrzeby – uniwersalna energia motywująca do działania – i uczucia. Czy nie jest tak, że większość z nas choć czasem odczuwa głód, chłód, niepokój o bliskich, pragnienie przynależności albo wolności? I jest to niezależne od miejsca, w którym żyjemy, płci, rasy, religii czy preferencji seksualnych. Moim zdaniem niektóre potrzeby mamy wspólne także z innymi czującymi istotami. Najbardziej podstawową jest życie. Moje życie jest dla mnie tak samo cenne, jak dla krowy jej życie.

Z teorii komunikacji wiemy, że nie można nie komunikować. Kiedy siedzisz i nic nie mówisz, patrząc w okno, a pięć minut temu pokłóciłaś się o coś istotnego, to czy wtedy nic się w tobie nie dzieje? Druga osoba może nie wiedzieć, co konkretnie myślisz i czujesz, ale słyszy twój przyspieszony oddech, widzi rytmiczny ruch stopą i pukanie palcem w krzesło. W każdym komunikacie zawarta jest – miedzy innymi – informacja o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach nadawcy. Często potrzebne jest „śledztwo” w celu jej odkrycia. Według Rosenberga każdy komunikat możemy uprościć do dwóch słów: *proszę* i *dziękuję*. Proszę, pomóż mi zaspokoić moją niezaspokojoną potrzebę. Dziękuję ci za to, że pomogłeś mi zaspokoić ważną dla mnie potrzebę.

Sztuka upraszczania komunikatów, zarówno tych nadawanych, jak i odbieranych, zwiększa szansę na efektowność komunikacji, a co za tym idzie na zaspokojenie naszych istotnych potrzeb. Jak często zdajesz sobie

sprawę z tego, w jakim celu rozpoczynasz rozmowę? Jak często przynosi ci ona to, na czym ci zależy, w sposób przyjazny dla innych osób? Jak często obserwujesz dialog wewnętrzny bez oceniania siebie?

M. Rosenberg stworzył *model czterech kroków*, narzędzie sprzyjające nawiązywaniu kontaktu i budowaniu więzi między ludźmi, a w efekcie zaspokajaniu potrzeb w pokojowy sposób. Stąd w nazwie metody słowa *bez przemocy*. A przemoc rozumiana jest jako zmuszanie drugiej osoby do robienia tego, czego ty chcesz, kiedy druga osoba tego nie chce, oraz jako przekraczanie jej granic psychicznych lub fizycznych.

W tej części książki wyjaśniam podstawowe pojęcia związane z empatyczną komunikacją, bazując na założeniach przedstawionych przez M. Rosenberga. Piszę o empatii i *czterech krokach*, opisując każdy z nich z praktycznej perspektywy, zaczynając od obserwacji, przez uczucia, potrzeby oraz prośby. Podejście do potrzeb poszerzam o perspektywę *spektrum świadomości* Wilbera. Choć oczywiście korzystam z literatury, dzielę się tylko tym, czego doświadczyłam w procesie integrowania wiedzy obu tych autorów z moim codziennym życiem i praktyką pracy szkoleniowej. Dzielę się tym, co sprawdza się w moim życiu.

ROZDZIAŁ 1

EMPATIA, PIĘKNA BESTIA

Czy pamiętasz bajkę o Pięknej i Bestii? Kiedy oglądałam ten film, już jako mama towarzysząca dziecku, miałam wrażenie, że Piękna otwiera się na Bestię szybciej niż ja. Chętniej niż ja dostrzega to, co w Bestii ludzkie, pociągające, bliskie. Jeszcze się we mnie tli złość za uwięzienie Pięknej w złotej klatce, jeszcze tlą się pomysły, jak ma sobie poradzić, a tu już zmiana akcji. Przypływ miłości i w końcu przemiana Bestii w księcia.

Nie wiem, co autor bajki miał na myśli. Nie chciałabym, aby ta bajka wzmacniała stereotyp kobiety ofiary, albo kobiety anioła, która żyje dla innych, poświęca się, oddaje innym życie i być może czasem otrzymuje nagrodę w osobie pięknego księcia. Jednak bardzo podoba mi się idea, aby nie oceniać powierzchownie, aby odróżnić etykietę „Bestia" od istoty osoby. Aby za etykietą ujrzeć osobę z jej uczuciami i wartościami. Czy wtedy nastąpi przemiana? Nie wiem. Ale myślę, że jeśli w ogóle przemiana Bestii może nastąpić, to energią, która ją rozpocznie, będzie energia z gatunku miłości, współczucia, troski czy szacunku.

Zainteresowane osoby odsyłam do badań dr. Deana Ornisha na temat związków pomiędzy zawałami i innymi chorobami serca a doświadczaniem miłości. W skrócie: pokazują one, że im więcej miłości tym większą szansę na powrót do zdrowia ma nasze – nawet chore – serce. I nie chodzi tylko o to, że pacjent jest bardziej kochany, ale że sam otwiera się na kochanie innych.

1. Empatia jako sposób na nawiązanie kontaktu

Według M.Rosenberga, empatia to sposób na nawiązanie kontaktu z drugą osobą lub – co równie istotne – kontaktu ze sobą. **Empatia to czysta obecność**. Dajesz osobie swój czas i uwagę. Pozwalasz sobie zapomnieć to, co wiesz, po to, aby być z daną osobą taką, jaka jest; być z nią, z jej emocjami i potrzebami bez ich wartościowania, bez chęci zmiany.

Najczęstszym efektem empatycznej obecności jest powstanie więzi, przepływu, przestrzeni i zaufania między osobami. To z kolei daje szansę na to, aby osoba, która jest empatią obdarowana, doświadczyła większego kontaktu ze sobą, z tym, co czuje i co teraz jest dla niej ważne. Aby mogła przyjąć samą siebie taką, jaka jest w tym momencie.

Można powiedzieć, że **empatia to sposób na intymny, pogłębiony kontakt z uczuciami i potrzebami**.

Warto wiedzieć, że nie zawsze musisz tego chcieć. Tak samo jak osoba, z którą rozmawiasz. To wysokiej jakości dar, ale – jak każdy prezent – ma sens w sytuacjach, kiedy tego właśnie chcesz.

2. Empatia nie oznacza czucia tego samego

Nawiązanie więzi z uczuciami i potrzebami drugiej osoby w danej sytuacji nie oznacza odczuwania ich tak samo, jak odczuwa je druga osoba. Jesteśmy wobec tej osoby w pełni obecni, jednak nie oznacza to, że przeżywamy dokładnie ten sam smutek. Gdyby tak się stało, nasza uwaga skierowałaby się na nas – odeszlibyśmy od obecności w świecie drugiej osoby, kierując się w stronę własnego smutku. Pomaga mi, kiedy mój umysł jest pusty, gotowy podążać tam, gdzie popłynie osoba, której towarzyszę. A kiedy pojawiają się uczucia lub myśli, nie walczę z nimi ani za nimi nie podążam. Pozwalam im pojawić się i odejść.

Dawanie empatii w praktyce może być milczeniem lub zadawaniem pytań podpowiadających uczucia lub potrzeby, np.: czy czujesz smutek, bo potrzebujesz więcej wsparcia? To typowe pytanie ze szkoleń z metody *Porozumienie bez Przemocy*. Jego **celem jest wsparcie osoby w nawiązaniu więzi z jej uczuciami i potrzebami**, w odróżnieniu od myślenia o uczuciach i potrzebach. Z tą drugą sytuacją możemy mieć do czynienia, pytając np.: jak się czujesz?

To, jak przebiega proces empatii, jest zależne od potrzeb osoby, której tę empatię dajemy. Spokojnie możemy ją zapytać, jaki rodzaj naszej obecności ją wspiera.

3. Gra wstępna, czyli dostrojenie

Jak już wspomniałam, nie każda osoba jest gotowa i otwarta na kontakt z nami oraz swoimi głębszymi emocjami czy potrzebami. Nasza szczera chęć bycia osobą empatyczną może nie zostać doceniona, jeśli zbyt szybko i zbyt „po swojemu" będziemy chcieli „pomagać".

Dostrojenie to rodzaj dopasowania się do osoby, z którą chcemy budować kontakt. Jeśli siedziałeś kiedyś na worku „sako", który wypełniony jest maleńkimi, na przykład styropianowymi, kuleczkami, to masz doświadczenie, jak to jest, kiedy powierzchnia worka cię otula, całkowicie dostosowując się do kształtu twojego ciała. Nigdzie nie naciska, gdzie trzeba się ugina, w innym miejscu stanowiąc oparcie.

W dostrojeniu podążasz za osobą, a nie przed nią. Nie wiesz lepiej, co ta osoba czuje i co jest dla niej najlepsze, nawet jeśli tak myślisz. Jesteś otwarty i ciekawy, z kim masz przyjemność. Zaczynasz od dostrojenia na poziomie ciała. Jeśli osoba, z którą rozmawiasz, siedzi, usiądź; jeśli pochyla się w twoją stronę, możesz zrobić ten sam ruch, choć w mniejszym natężeniu. Jeśli osoba mówi cicho i wolno, przybliż swój sposób wypowiedzi do jej sposobu. Potem dochodzą słowa, emocje i więź na poziomie potrzeb.

W dostrojeniu istotne jest operowanie podobnym językiem i okazanie zrozumienia dla punktu widzenia rozmówcy. Najprostszą metodą jest parafraza, czyli powtórzenie tego, co powiedział rozmówca, swoimi słowami. To niedoceniona, prosta i skuteczna metoda dostrojenia. Pod

warunkiem, że robiona z uważnością i czystą intencją, którą jest chęć zrozumienia świata naszego rozmówcy.

Kiedyś poznałam w pociągu mężczyznę, z którym prowadziłam miłą rozmowę na temat storczyków, a potem kosmosu. Na końcu okazało się, że jest negocjatorem biznesowym. Ale największa część jego pracy polegała na nawiązaniu relacji z klientem, dlatego „musiał" znać się na wszystkim, wszystko było jego pasją, bo kiedy nawiązał więź z osobą, rozmowa o biznesie zajmowała 10–20% czasu poświęconego dostrojeniu.

4. Najpierw empatia, potem akcja

Jeśli chcesz kogoś wesprzeć, sprawdź, czego ta osoba naprawdę potrzebuje. Nie poprzestań na porównaniu do swojej przeszłej, podobnej sytuacji – to może być cenna wskazówka, ale również pomyłka. Dzięki empatii możesz pomóc rozmówcy nazwać, czego potrzebuje, a wiedząc to, możecie poszukać konkretnych sposobów, pomysłów, działań, które te potrzeby zaspokoją. Najpierw uświadomienie potrzeb, potem szukanie rozwiązań. Zawsze pomaga zasada dodatkowa – tu i teraz. Czego potrzebuję tu i teraz? Co mogę zrobić tu i teraz?

Warto dać sobie chwilę czasu na właściwe określenie potrzeb – to inwestycja, która procentuje właściwym działaniem.

5. Kiedy rady są złote?

Czy pamiętasz, jak się czujesz, kiedy ktoś przy tobie płacze albo jest bardzo przestraszony? Albo podekscytowany?

Czy pamiętasz, jak się masz, kiedy czujesz złość, a ktoś po drugiej stronie słuchawki, mówi: rozumiem cię albo: uspokój się?

Albo kiedy osoba popełnia ewidentny błąd, ty wiesz, że za chwilę będzie cierpiała z powodu jego konsekwencji, chcesz ją przed nimi uratować,

a ona swoje?

Czasem trudno nam towarzyszyć osobie, która przeżywa silne emocje, tak zwyczajnie być z nią, z jej aktualnym stanem. Wtedy zdarza się, że bardzo chcemy coś zrobić – coś konkretnego, pożytecznego i najlepiej jak najszybciej.

Podobnie, kiedy ktoś bliski „prosi się" o kłopoty. Trudno nam być obojętnymi, nie działać. Jednak nie zawsze niedziałanie oznacza obojętność.

W takiej sytuacji warto zadać sobie pytanie: czy chcę pomóc tej osobie, czy to ja potrzebuję pomocy w przetrwaniu tego stanu? Każda sytuacja jest OK., ale wymaga innego rodzaju zachowania.

Jeśli czuję dyskomfort, towarzysząc osobie w bólu albo w – moim zdaniem – błędnej decyzji, to prawdopodobnie potrzebuję empatii dla siebie. Warto się o to zatroszczyć. Dać sobie czas i zadać pytanie: czego tak naprawdę ja teraz potrzebuję? Czego potrzebuję dla siebie?

Jeśli zaś chcę pomóc drugiej osobie i nie jestem pewna, czy moja obecność jest pomocna, mogę po ludzku zapytać: Bardzo chcę być dla ciebie wsparciem, ale nie jestem pewna, czy moja obecność ci pomaga? Czy wolisz, kiedy nic nie mówię? Czy moje pytania są wspierające? Czy wolałabyś, abym zrobiła coś inaczej?

Złote rady w stylu „weź się w garść" albo „napij się miodku (wódki)", to ci przejdzie, niestety nie są lekarstwem na emocje. Emocje są informacją i chcą być usłyszane. Wyrażone. Wzięte pod uwagę. Uznane. **Jeśli nie wiesz, co zrobić, po prostu bądź**.

Kiedy osoba wyrazi uczucia, nazwie potrzeby, wtedy rodzi się przestrzeń na dzielenie się radami, wtedy dobra rada, pomysł, podpowiedź, informacja naprawdę może być na wagę złota.

Tak więc nie chodzi o to, że potrzeby i uczucia są tym, co służy kontaktowi, a rady, pocieszanie, działanie są gwoździami do trumny naszej relacji. Chodzi o właściwy moment, o adekwatność reakcji do potrzeb. Jest czas na empatię i czas na konkretne działanie wspierające. Jeśli działania wyprzedzają kontakt, mogą nie zostać przyjęte, nawet jeśli same w sobie są dużą wartością.

Zainwestuj w naukę dostrojenia i empatii.

6. Empatia i rozgrzeszenie

Czy zdarza ci się czuć zmęczoną ciągłymi próbami zrozumienia, dlaczego ktoś zrobił tobie lub komuś innemu świństwo? Wyjaśnianiem przykrych zachowań trudnym dzieciństwem albo chorobą?

Czasem słyszę pytanie: dlaczego znowu mam być empatyczna? Nie chcę, mam dość rozumienia innych.

W chwilach, kiedy moja uwaga skupiona jest na moich uczuciach, szczególnie jeśli doświadczam frustracji, najczęściej nie mam gotowości, wewnętrznej przestrzeni na rozumienie perspektywy drugiej osoby. W takich sytuacjach potrzebuję dać sobie czas i rozpoznać swoje uczucia oraz potrzeby. Odzyskać wewnętrzny spokój. Dopiero wtedy mogę poczuć gotowość do empatycznej obecności z drugą osobą. Ale mogę też tej gotowości nie mieć przez dłuższy czas. **Empatia nie jest obowiązkiem – to moja postawa lub wybór.**

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli takie, jak cytowane na wstępie tego podrozdziału, jest to dla mnie informacja, że potrzebuję więcej współpracy, partnerstwa, może też wsparcia i swobody działań w danej sytuacji. Kiedy to sobie uświadamiam, zadaję sobie pytanie: skoro tak jest, to czy mam szansę zaspokoić te potrzeby? Czy jest coś, co mogę zrobić, będąc w tej

konkretnej sytuacji, aby moje potrzeby zostały usłyszane i aby mogły zostać bardziej zaspokojone?

Jeśli mam dość zasobów, aby dać osobie empatyczną uwagę, wówczas dzieje się coś takiego, że z chwili na chwilę ta osoba staje mi się bliższa. Dopóki nie jestem z nią w kontakcie, czuję złość albo rozgoryczenie i chcę, aby poniosła konsekwencje swoich działań. Jednak bycie w kontakcie z osobą powoduje, że czuję do niej rodzaj miłości, nie widzę żadnej różnicy między mną, a nią. Nie widzę żadnego sensu w zadawaniu komuś cierpienia, dlatego, że ja wcześniej cierpiałam. To już było, a teraz, kiedy nie jestem w stanie wzburzenia, nie jestem też w stanie zrobić niczego, co mogłoby wywołać ból u drugiej osoby.

Owszem, jeśli osoba uszkodziła mój samochód, chcę, aby go naprawiła czy w inny sposób partycypowała w naprawieniu szkody, ale nie przyniesie mi ulgi zadanie jej bólu. Zadośćuczynienie adekwatne do szkody – tak. Rozmyślanie w kółko, myśli o ukaraniu – nie.

W sytuacji, kiedy mam dość tłumaczeń i niedotrzymywania umów, najbardziej potrzebuję być usłyszaną. Chcę, aby osoba, która zrobiła mi przykrość, wzięła odpowiedzialność za ten stan rzeczy, żeby była świadoma tego, jaki wpływ miało na mnie jej działanie. Chcę, aby uznała moje uczucia i naprawiła szkody materialne, jeśli takie są.

Tak więc empatyczne reakcje nie są po to, aby tłumaczyć i rozgrzeszać, są po to, aby wzmacniać lub odzyskiwać ludzką więź. Empatia nie oznacza zwolnienia z odpowiedzialności za własne czyny i ich konsekwencje. A najważniejszą konsekwencją jest ból drugiej osoby. Ten ból potrzebuje być wyrażony i przyjęty przez osobę, która się do niego przyczyniła. To jest pierwsza pomoc. Woda utleniona na zranione uczucia. Według Rosenberga to jedna z tych rzeczy, której sprawcy czyjegoś bólu boją się bardziej od więzienia. Uświadomienia sobie, jak głęboki ból zadali

drugiej osobie. Ta świadomość bywa tak trudna do uniesienia, że osoba, która raz przyczyniła się do czyjegoś bólu, może na różne sposoby poniżać tę osobę i przenosić na nią odpowiedzialność za swoje czyny, byle tylko uniknąć konsekwencji emocjonalnych. A więc właśnie tego spotkania ze swoją wrażliwością i bólem z powodu bólu, który sami zadaliśmy.

Przyjmuję osobę jako istotę ludzką, ale nie przyjmuję, nie zgadzam się na jej działania, które zadają komukolwiek ból. Chciałabym poszukać innych opcji zachowań, które pozwolą tej osobie dbać o swoje potrzeby i jednocześnie szanować granice innych osób.

7. Co to znaczy empatia wobec siebie?

Empatia wobec siebie to proces czystej obecności ze swoim stanem, swoimi myślami, uczuciami i potrzebami. Bycie ze sobą takim, jaki jestem. Stan czystego obserwującego umysłu, który nie osądza, tylko jest świadomy tego, co się pojawia i – jeśli uzna, że chce – podąża za wybranym uczuciem i prowadzi do organicznego doświadczenia kontaktu z potrzebami. Tak samo traktuje myśli, szczególnie te krytyczne, zaskakujące czy bolesne, szuka uczuć i potrzeb, które się za nimi kryją. Można powiedzieć, że każda myśl jest informacją, a **każda myśl wywołująca uczucie bólu jest zaszyfrowaną informacją o niespełnionej potrzebie.**

Dzięki procesowi empatii wobec siebie poszerzysz świadomość swoich potrzeb. Część z nich dotyczy przeszłości i może zakłócać codzienne doświadczanie potrzeb teraźniejszych i ich zaspokajanie. Ale jeśli nawet tak jest, to także jest dla ciebie ważna informacja. Przeszłe potrzeby możesz objąć, opłakać, możesz pójść na terapię lub do grupy wsparcia i pożegnać swoją przeszłość. Możesz też docenić wysiłek, jaki musiałaś włożyć w życie, kiedy miałaś tyle niespełnionych potrzeb. Możesz teraz chcieć żyć inaczej.

Empatia wobec siebie nie jest ani krytyką siebie, ani pobłażaniem. Nie jest mówieniem do siebie: jesteś super, ani: jesteś do niczego. Jest troskliwą uwagą, poszukiwaniem kontaktu z najgłębszymi wartościami, które cię motywują, z życiową energią, która w tobie płynie i daje siłę do działań, które dzięki niej wybierasz.

Pięć kroków do bycia bardziej empatycznym

1. Zapomnij na chwilę lub weź w nawias to, co wiesz, i to, jak powinno być. Przygotuj się na słuchanie bez oceniania i bez oczekiwania, że druga osoba się zmieni.
2. Poczuj swoje ciało, świadomie napnij mięśnie i po chwili puść to napięcie, zrób trzy wydechy i wdechy, rozluźnij się i bądź otwarty na to, co czujesz i co czuje druga osoba.
3. Wyobraź sobie, że wychodzisz ze swojego ogrodu, zostawiasz go za sobą i idziesz na spacer do nieznanego, wewnętrznego ogrodu drugiej osoby, jako metafory jej wewnętrznego świata. Chcesz ten świat poznać, zrozumieć. Jeśli w rzeczywistości nie chcesz – daj sobie czas. Bez szczerej intencji to nie działa.
4. Bądź uważny i zaciekawiony, pozwól rozmówcy mówić i podążaj za nim w głąb jego ogrodu, dopóki czujesz komfort. Słuchaj tak, jakbyś chciał odszukać jak najszczersze, najprawdziwsze uczucia i potrzeby, które kryją się za słowami rozmówcy.
5. Obserwuj swoje myśli i uczucia, które pojawiają się w trakcie słuchania – to tak jakbyś na chwilę wracał do swojego ogrodu – ale nie podążaj za nimi, spokojnie wracaj do podążania za osobą, której słuchasz. To, co teraz jej dajesz, to swój czas i czysta obecność w jej świecie, nie w twoim.

ROZDZIAŁ 2

FAKTY ZAMIAST FANTAZJI, CZYLI JAK ROZPOCZĄĆ DIALOG, A NIE KŁÓTNIĘ

Model 4 kroków M. Rosenberga pokazuje, jak możemy uprościć komunikaty, jednocześnie przekazując w nich całą głębię, całą istotę sprawy, na której nam zależy. Czyli krótko i na temat: powiedz, co się wydarzyło, opierając się na faktach; powiedz, jaki to wywarło na ciebie wpływ – czyli podziel się uczuciami i potrzebami; a na końcu powiedz, o co prosisz w związku z tą sytuacją.

Krótko i skutecznie, jeśli za kryterium skuteczności przyjmiesz to, czy dany komunikat przybliża cię, czy oddala od spełnienia twoich potrzeb w pokojowy sposób. W tym rozdziale koncentruję się na tym, jak opisać sytuację, która się wydarzyła, aby rozpocząć dialog, a nie kłótnię. Kolejne rozdziały to opisy kolejnych kroków modelu Rosenberga.

Świat interpretacji jest światem, który różni ludzi. Jest ciekawy, kiedy prowadzimy dyskusje naukowe lub filozoficzne. Jednak nawet naukowcy chcą mieć dowód, na przykład obserwację, która potwierdzi ich przypuszczenia czy analizy.

Jeśli chcesz uczestniczyć w dialogu budującym porozumienie, używaj faktów zamiast ocen, analiz, interpretacji, przypuszczeń, jasno- czy czarnowidzenia.

Przypomnij sobie, ile widziałeś konfliktów, które spowodowane były różnicą w widzeniu rzeczywistości? Najprościej mówiąc, swoje widzenie jesteśmy skłonni uważać za fakty, nawet za „prawdę”. Można powiedzieć, że do pewnego momentu naszej ewolucji widzimy życie tylko przez pryzmat indywidualnych doświadczeń. Trzeba czasu, aby być zdolnym poszerzyć perspektywę o inne opcje, i jeszcze więcej czasu, aby być skłonnym te inne opcje uszanować.

Jednak nawet jeśli dialog, współpraca i porozumienie są istotnymi wartościami w naszym życiu, możemy potrzebować trochę praktyki, aby

swobodnie, zwłaszcza w razie różnicy zdań, posługiwać się językiem faktów.

Niby nic, mała rzecz. Wystarczy używać konkretów. Racjonalny umysł powinien czuć się w tym miejscu komfortowo, jak u siebie w domu. A jednak wystarczy sięgnąć po gazetę, włączyć telewizor lub radio i od razu usłyszymy, że wykształceni ludzie, politycy – wybrańcy społeczeństwa – delikatnie mówiąc, nie widzą różnicy pomiędzy faktem, a jego interpretacją, oceną czy analizą. **Najczęstsze zniekształcenie polega na uznawaniu własnych interpretacji za fakty.**

Możesz się o tym przekonać, przez pięć minut zapisując własne myśli. A potem pytając siebie lub kogoś znajomego, co z tego jest stuprocentowym faktem?

Na szczęście umiejętności precyzyjnego opisywania rzeczywistości można się nauczyć. Opisywanie rzeczywistości zamiast jej oceniania jest szczególnie istotne w sytuacjach napięć, silnych emocji, konfliktów, zarówno kiedy prowadzimy dialog wewnętrzny, jak i w relacji. Daje szansę na dialog, który ma na celu zaspokojenie potrzeb każdej ze stron, bez stosowania przemocy takiej jak: presja, żądania, szantaż, ocenianie.

Łatwo jest zabrnąć w akademicką dyskusję nad tym, co jest, a co nie jest faktem czy czystą obserwacja rzeczywistości. Dlatego, dla potrzeb komunikacji, stosuję praktyczne kryterium – czy dane stwierdzenie przybliży mnie do kontaktu, porozumienia, czy oddali od niego? Pomocne może być zadanie sobie pytania: jak zareagowałaby osoba, do której to zdanie wypowiem? Jeśli chciałaby coś dodać, wyjaśnić, polemizować – to znaczy, że jeszcze nie doszliśmy do czystej obserwacji. A nam chodzi o kontakt. O maksymalną efektywność naszej komunikacji. Jeśli wypowiadam zdanie budzące opór u rozmówcy, już tracę czas i energię na wyjaśnianie. Tak więc precyzyjne nazywanie sytuacji językiem obserwacji

jest moim wsparciem, pomocą w nawiązaniu rozmowy na istotny dla mnie temat. To jedne z drzwi do porozumienia.

W precyzyjnym wyrażaniu obserwacji pomocne może być także pytanie: co dokładnie się wydarzyło? Jeśli jestem świadoma, że przez moją głowę przewija się teraz sporo ocen lub brzydkich wyrazów, mogę zadać sobie pytanie, ale co konkretnie było przyczyną tych myśli, jakie działanie innej osoby wyzwoliło we mnie te interpretacje? Uwolnienie siebie, a właściwie swojej przepełnionej głowy, od skłębionych myśli to już zysk sam w sobie!

W rozmowie pomocne jest odnoszenie się do jednego, dwóch faktów jednocześnie i czas teraźniejszy. Przeszłości już nie ma. Możemy mieć – związane z tym, co było – obawy, ale te obawy mamy teraz i teraz możemy szukać rozwiązań. Omawianie jednej sytuacji naraz zwiększa obszar wpływu na rozwiązanie. Jeśli rozwiążemy jedną sytuację, możemy zająć się kolejną.

Jeśli chcesz zabić porozumienie, powiedz w trakcie ważnej rozmowy kilka razy coś w języku „Ty", czyli coś zawierającego ocenę i odnoszącego się do niezałatwionej sprawy z przeszłości.

1. Co to język „Ja" i język „Ty"?

Kiedy posłuchasz potocznej polszczyzny, usłyszysz dwa rodzaje komunikatów: jedne są wypowiadane językiem określanym jako język „Ja". Ja wyraża się wprost lub jako podmiot domyślny: jestem mądry i odpowiedzialny, jestem rozczarowana, myślę, że to dobry pomysł. Ten język czasem nazywany jest językiem odpowiedzialności za wypowiadane słowa, za myślane myśli i odczuwane uczucia. To ja czuję i ja myślę. To, co wyrażam, jest informacją o mnie.

Język „Ty" jest językiem polegającym na zabieraniu głosu na temat drugiej osoby. Ty jesteś nieodpowiedzialny. Nie można na ciebie liczyć.

Nie znasz się na tym. Język „Ty” prawie zawsze wiąże się z ocenianiem innych osób, ich etykietowaniem. Można powiedzieć, że mamy prawo wygłaszać swoje opinie, ale pamiętaj, że opinia w stylu „on jest głupkiem*”* w pierwszej kolejności jest informacją o nadawcy. Twój rozmówca dowiaduje się o twoim słownictwie i sposobie percepcji świata. Wie tylko, że ty myślisz, że ON jest głupkiem. Tak naprawdę o nim jeszcze zupełnie nic nie wie!!! Do tego potrzebne są fakty i dialog z nim.

Język „Ty” z założenia przenosi ciężar odpowiedzialności na drugą osobę: postępujesz nierozważnie albo: nie jesteś godny zaufania. Nawet jeśli masz swoje powody, aby wypowiadać takie zdania, warto zapytać, co chcesz dzięki nim osiągnąć i czy rzeczywiście to osiągasz? A może jest prostszy, mniej stresujący sposób rozmowy na ten sam temat?

Jeśli chcesz coś powiedzieć o drugiej osobie, zadbaj, aby podzielić się czystymi obserwacjami na temat działań tej osoby. Możesz zacytować jej wypowiedzi, podając kontekst. To wszystko. Jeśli masz wątpliwości, wyobraź sobie, że ta osoba zweryfikuje to, co mówisz. Z czym by się zgodziła? Reszta – czyli uczucia, potrzeby i intencje wypowiedzi – to subiektywny świat drugiej osoby, który możesz poznać w dialogu – dialogu opartym na słuchaniu i chęci usłyszenia. Wszystko inne to zwykła plotka.

2. Granice psychiczne

Wypowiadając się w języku „Ty”, ryzykujemy przekroczenie granic psychicznych drugiej osoby. Tego typu słowa prawie zawsze odbierane są jako przykre, a często jako bolesne. W efekcie powodują u odbiorcy – w najlepszej sytuacji – małe napięcie, dyskomfort, przykre myśli, a w gorszej – myśli lub działania agresywne lub autoagresywne. Powiedzenie „jesteś leniwy” jest stwierdzeniem, w którym dajemy sobie prawo do oceny osoby. Kim jestem, że pozwalam sobie na taką

wypowiedź? Co konkretnie zrobiła ta osoba? Odnieśmy się do działania. To pozwoli nawiązać dialog. Na działanie mamy wpływ, na etykietkę, mówiącą: ta osoba jest leniwa, już tego wpływu nie mamy. Taka jest. Osobę trudno jest zmienić, zachowanie łatwiej. Dlatego **prosta rada: jeśli chcesz dialogu, nie przekraczaj granic psychicznych drugiej osoby**, tak jak prawdopodobnie sam chciałbyś, aby twoje granice nie były przekraczane. Można powiedzieć, że po to są, aby je zauważyć, uszanować, zapytać, czy można – jeśli chcemy nawiązać dialog. I tu pomoże nam zasada mówienia w języku „Ja", czyli o sobie i jednocześnie w języku obserwacji, czyli o tym, co konkretnie się wydarzyło. Kiedy? Ile razy? O której godzinie?

3. Dlaczego fakty bolą?

Fakty są straszne. Nie ma się gdzie przed nimi ukryć. Trzeba zająć stanowisko. Zareagować. Jak dorosły. Cholera.

Czy ktoś pamięta dyskusje medialne, które odbywały się po święcie 11 listopada pomiędzy przedstawicielami Ruchu Narodowego, a osobami, które twierdziły, że autorka śpiewanej wówczas *Roty*, Maria Konopnicka żyła w związku z kobietą? Fakty bywają trudne do ustalenia. Szczególnie te dotyczące przeszłości i te, którym towarzyszą silne emocje.

Czasem fakty nie są zgodne z naszym obrazem świata. Jest to bardzo nieprzyjemne doświadczenie i niektórzy wolą się tego stanu pozbyć. Można to zrobić na różne sposoby: zaprzeczyć, zabić posłańca przynoszącego złe wiadomości albo uznać, że jeśli fakty nie zgadzają się z naszym interpretowaniem rzeczywistości, to tym gorzej dla faktów.

Podsumowując, fakty bolą, ponieważ konfrontują nas z tym, że to, co myślimy o sobie lub świecie, nie ma potwierdzenia. **Zmuszają do rewizji swoich przekonań, a czasem i wartości. Kto jest na to gotowy?** Mało kto. Tym gorzej dla faktów.

Ale jeśli naprawdę mamy odwagę opisać rzeczywistość, taką jaka jest, językiem czystej obserwacji, zyskujemy ogromną szansę na podejmowanie właściwych, adekwatnych do rzeczywistości działań. Uchronimy siebie i bliskich przed wieloma przykrymi konsekwencjami życia iluzją.

4. Interpretacja i szacunek

Bardzo często naszą nawykową reakcją na czyjeś zachowanie jest ocena lub interpretacja. Nim nauczymy się mówić do siebie językiem obserwacji, możemy – jako krok pośredni, ale w pewnym sensie też milowy – zadać sobie pytanie: jaka byłaby moja interpretacja tej sytuacji, gdybym chciał to zrobić z największym szacunkiem dla danej osoby? Jaka byłaby moja interpretacja tej sytuacji, gdybym to zrobiła z największym szacunkiem dla samej siebie?

Tylko tyle i aż tyle. Sprawdź, jak to działa.

5. Kiedy obserwacje, a kiedy oceny?

W swojej praktyce oddzielam sytuacje, w których zależy mi na budowaniu kontaktu, od sytuacji, w których szukam najlepszych rozwiązań, bo bazowy kontakt już mam.

W pierwszej bardzo dbam o posługiwanie się językiem faktów, w drugiej oceniam czy hierarchizuję strategie, dzielę je na gorsze i lepsze, gdzie lepsze oznacza takie, które zaspokajają jak najwięcej istotnych potrzeb w danej sytuacji. I bardzo ważne: ocena dotyczy sposobu działania, strategii, a nie osoby, jej uczuć, potrzeb czy wartości!

Pięć kroków do opanowania umiejętności rozpoczynania rozmowy, a nie kłótni

1. Daj sobie chwilę dla siebie, zadaj sobie pytanie: co jest dla ciebie najważniejsze w tej rozmowie.

2. Upewnij się, że chcesz rozpocząć rozmowę, a nie przekonać drugą osobę do swoich racji.
3. Nazwij sytuację, o której chcesz rozmawiać językiem faktów, czyli o tym, co konkretnie się wydarzyło. Pamiętaj, aby rozmawiać o jednej sytuacji z ostatniego czasu.
4. Teraz zrób test. Wyobraź sobie, że mówisz do wybranej osoby o tym, co się wydarzyło. Jak zareaguje? Czy powie: tak, rzeczywiście tak było, czy powie: nie, to nie tak, jak mówisz? Co z zaistniałej sytuacji mogło wyglądać tak samo w twoim odbiorze, jak i w odbiorze drugiej osoby?
5. Spytaj wybraną osobę, czy może ci poświęcić 15–20 minut na rozmowę o tej sytuacji. Powiedz, dlaczego to jest dla ciebie ważne i bądź gotowa na usłyszenie każdej odpowiedzi. Mniej mów, więcej słuchaj.

ROZDZIAŁ 3

CZUJĘ, ZAMIAST: „MYŚLĘ, ŻE CZUJĘ…”

Według M. Rosenberga, uczucia to opis naszego stanu, naszej emocjonalnej i cielesnej reakcji na zaspokojenie lub niezaspokojenie istotnych w danym czasie potrzeb.

Czuję się smutna, bo potrzebuję bliskości. Czuję się rozluźniona, bo odpoczęłam. Uczucie jest konsekwencją zaspokojonej lub niezaspokojonej potrzeby.

Czasem trudno nam uchwycić różnicę pomiędzy myślą a uczuciem. Wtedy możemy używać zwrotów typu:

„myślę, że czuję…"

Myślę, że czuję się dobrze, OK. Tak myślę, tak oceniam swój stan.

W tym zdaniu mamy do czynienia z oceną własnego stanu.

A jaki on jest? Czego teraz doświadczam? Co się dzieje z moim ciałem? Czy kiedy myślę, że czuję się dobrze, to jestem spokojna, czuję się bezpiecznie? Jestem rozluźniona? W tym ostatnim zdaniu uczucia opisują słowa: spokojny, rozluźniony.

„czuję się jak…"

Czuję się jak idiota, kiedy idę do ciebie i stoję pod drzwiami.

W tym zdaniu mamy do czynienia z porównaniem siebie do idioty. Jak się czuję, kiedy stoję pod drzwiami?

Kiedy mówisz, że czujesz się jak idiota, to czujesz irytację? Złościsz się, bo chciałabyś mieć informację, że zamierzam wyjść? W tym zdaniu uczucia to irytacja i złość.

„czuję, że ty…"

Czuję, że ty nie jesteś poważnym partnerem do rozmów na ten temat.

W tym zdaniu mamy do czynienia z oceną partnera. A jakie uczucia wiążą się z tą oceną?

Kiedy mówisz, że czujesz, że nie jestem poważnym partnerem do rozmów na ten temat, to czujesz niepokój, bo chciałbyś wierzyć, że rozmowa

przyniesie pożądany efekt? A może złościsz się, bo chciałbyś mieć więcej zaufania, że twoje zdanie i potrzeby będą w pełni usłyszane w tej rozmowie? W tej sytuacji uczucia to niepokój i złość.

1. Plątanina myśli i uczuć

Czy pamiętasz, jak siostry Kopciuszka jechały na bal, a ona musiała oddzielać ziarna maku od popiołu? To może być żmudna praca, jakby za karę. Jednak nie dla wprawnych rączek. Kto umie rozdzielać rzeczy ważne od mniej ważnych, pożyteczne i życiodajne od zaśmiecających – ten będzie potrafił spełniać nie tylko dziwne oczekiwania swoich mało życzliwych znajomych, ale najprawdopodobniej doczeka się wsparcia od innych ludzi, zdąży na bal i będzie szczęśliwy.

Umiejętność odróżniania myśli od uczuć pozwala ci jasno widzieć to, co dzieje się w twojej psychice. Osiągnięcie tego stanu przyniesie ci wielką ulgę, podobną do tej, którą odczuwasz, kiedy posprzątasz dom, garaż lub samochód niesprzątane od lat. Są tam zakamarki ze spleśniałymi ogryzkami, kłęby kurzu, zdechłe muchy, lepkie papierki po cukierkach, przyklejone do nich włosy twoje lub psa, do tego jeszcze kurz, resztki kawy itd.

Kiedy masz do dyspozycji kontakt ze splątanymi myślami, pomieszanymi z uczuciami, kiedy trudno ci odróżnić, co jest faktem, co wyobrażeniem, co uczuciem odpowiadającym zdarzeniom i potrzebom, a co uczuciem wytworzonym przez myśli, możesz czuć się naprawdę przytłoczony, bezradny, albo pełen lęku lub złości. Na szczęście możliwe jest uporządkowanie tych aspektów wewnętrznych doświadczeń w taki sposób, aby mieć więcej wewnętrznej jasności i uszyć z tej obfitości coś wartościowego.

Czy czasem mówisz do siebie: czuję się nieszanowany, niekochany, odrzucony, zlekceważony? Tym odczuciom mogą towarzyszyć barwne wyobrażenia lub dialogi wewnętrzne. Możesz się nimi dzielić z otoczeniem lub zostawić dla siebie, ale nawet wtedy mają wpływ na to, jak się czujesz i jak się potem zachowasz. A oto przykład tłumaczenia i uproszczenia:

Czuję się niekochana, jest beznadziejnie, ponieważ mój chłopak powiedział, że nie pójdzie ze mną na urodziny do mojej koleżanki.

Mój chłopak powiedział, że nie pójdzie ze mną na urodziny do mojej koleżanki – fakt.

Czuję się niekochana – myśl, interpretująca zachowanie chłopaka. Znaczenie tego zwrotu jest mniej więcej takie: *myślę, że mnie nie kocha i jest mi z tym źle*. W tym momencie pomocne jest pytanie, co w związku z opisanym faktem czuję? Źle ci, czyli co konkretnie czujesz? Czego potrzebujesz?

Jest beznadziejnie – myśl, ocena sytuacji, stanu. Niestety nie wiemy z tego opisu, co jest beznadziejne i co dokładnie czuje osoba.

Mój chłopak powiedział, że nie pójdzie ze mną na urodziny do mojej koleżanki.

Boję się, co z nami będzie. Jestem przygnębiona – uczucia.

Chciałabym wiedzieć, czy nadal jestem dla niego ważna. Chciałabym też wiedzieć, dlaczego nie chce ze mną iść – potrzeby.

Świadomość uczuć, ich precyzyjne nazywanie i odróżnianie od myśli jest bardzo istotne – informuje nas o tym, co jest dla nas wartością, jakością najważniejszą. Według M. Rosenberga, **uczucia są rodzajem drogowskazów, które kierują naszą uwagę w stronę określonych potrzeb**. Uczucia z obszaru bólu to informacja, że nasze ważne potrzeby są niezaspokojone, a uczucia z obszaru radości to informacja, że nasze ważne potrzeby są zaspokojone.

Pięć kroków do opanowania umiejętności odróżniania uczuć od myśli

1. Oddychaj, oddychaj, oddychaj świadomie po kilka razy dziennie.
2. Obserwuj doznania płynące z ciała: gdzie jest napięte, gdzie rozluźnione. Czy te doznania wiążą się z jakimś konkretnym uczuciem: niepokoju, smutku, irytacji, podniecenia? Bądź z tym, co jest. Niczego nie modyfikuj. Oddychaj i obserwuj. Rób to ćwiczenie raz dziennie przez pięć minut.
3. Kiedy pojawia się w świadomości silna emocja, sprawdź, jaka myśl powoduje jej nasilenie, a jaka osłabienie. Na przykład czujesz złość. Kiedy myślisz: Kierowniczka powinna dać mi premię – złość narasta. Kiedy myślisz: nie zgadzam się z nią, chciałabym, żeby doceniła moją pracę, ciekawe, dlaczego tak postanowiła? – złość maleje. Pojawia się żal, smutek i ciekawość.
4. Kiedy pojawia się w świadomości silna emocja, sprawdź, co do siebie mówisz w tym czasie. Czy wiążesz swój stan z działaniem innej osoby i myślisz o tym, aby ją zmienić albo ukarać? Jeśli tak, są to myśli.
5. Jeśli czujesz silną emocję, zanurkuj do wewnątrz, zamiast wychodzić na zewnątrz. Czego doświadczasz? Czego dla siebie w tym momencie potrzebujesz? Co przyniosłoby ci ulgę, ale nie ma związku z karaniem czy zmienianiem innych osób, a jest wyrazem troski o siebie?

ROZDZIAŁ 4

WARTOŚCI, POTRZEBY, TĘSKNOTY

Potrzeba to bardzo pierwotna motywacja, rodzaj życiowej energii, który pcha do działania. Przypomnij sobie sytuację, kiedy czujesz zimno. Twój organizm potrzebuje ogrzania. Szukasz odpowiedniego na to sposobu, może zakładasz dodatkowe ubranie, chowasz się w ciepłym pomieszczeniu, rozpalasz ogień, pijesz coś gorącego albo podskakujesz. To, że czegoś potrzebujesz, powoduje, że przystępujesz do akcji, która ma daną potrzebę zaspokoić.

Potrzeba jest ogólna i odczuwana organicznie – jest doświadczeniem całego organizmu. Jest czymś, co potencjalnie odczuwają wszyscy ludzie (część potrzeb w dużej mierze także inne żywe istoty).

Doświadczanie w danej chwili potrzeby jest czymś innym niż myśl o potrzebie. Możesz, na przykład, myśleć, że (1) powinnaś odpocząć, bo już trzy tygodnie nie miałaś wolnego weekendu, i jednocześnie nie czuć dużego zmęczenia. Ma to inne znaczenie niż odczucie, że (2) jesteś bardzo zmęczona i doświadczasz stanu napięcia i osłabienia całego ciała. W momencie, kiedy czujesz całą sobą zmęczenie, odpoczynek jest dla ciebie niezbędny, aby odzyskać siły. Ty to wiesz i z dużym prawdopodobieństwem odczują to osoby wokół ciebie, ponieważ będzie to dla nich widoczne w postawie ciała i słyszane w słowach. Wobec drugiej wypowiedzi ja, jako odbiorca komunikatu, czuję większą chęć wsparcia tej osoby, ufam, że to jest dla niej teraz bardzo ważne. Gdyby była moim pracownikiem, a w firmie nie byłoby pożaru zagrażającego życiu, poprosiłabym, aby szybko poszła do domu.

Jeśli masz kontakt ze swoją potrzebą, osoba, z którą rozmawiasz, też ma szansę ją odczuć, „podłączyć się”. Z praktyki wiadomo, że to „podłączenie” jest jednym z podstawowych warunków do tego, aby uzyskać pomoc w spełnianiu naszych próśb.

Bazowe założenie metody M. Rosenberga mówi, że **na zaspokojenie każdej potrzeby istnieje bardzo dużo strategii, czyli konkretnych sposobów**. Kiedy jest ci zimno – jak pisałam wyżej – możesz zarówno cieplej się ubrać, jak i rozpalić ognisko; możesz się schować do ciepłego pomieszczenia itd. Tak samo, kiedy coraz głębiej odczuwasz inne potrzeby – na przykład, kiedy ważne jest dla ciebie piękno, intymność i spokój. Chcesz te potrzeby uwzględniać, kiedy wykonujesz czy planujesz różne swoje działania. Możesz zadać sobie pytanie, co mogę zrobić tu i teraz, w tym mieszkaniu, aby mieć więcej tego, co jest dla mnie ważne. Może bardziej zadbasz o kwiaty, częściej kupując nowe, albo otoczysz się przedmiotami, które można zrobić ręcznie i są przyjazne dla ciebie i natury, jak mydełka, świece, obrazy? Może częściej będziesz wyjeżdżać na wycieczki i podziwiać widoki?

To nie to samo, powiesz. Tak, to nie to samo. Ale moje uczucia są takie, jakich chcę doświadczać.

1. Odróżnienie potrzeb od sposobów na ich zaspokojenie

Rozróżnienie potrzeb od strategii może dać ci dużo więcej wolności wyboru i nadziei, może otworzyć cię na wiele możliwości, których wcześniej nie brałeś pod uwagę. Kiedy twój umysł widzi tylko dom z ogródkiem, którego nie masz, możesz przeżywać smutek, rozczarowanie albo nawet gorycz z tego powodu. Możesz też jednak skoncentrować swoją energię wokół tego jednego punktu i działać na rzecz posiadania domu, a wtedy wcześniej lub później osiągniesz ten cel. Możesz też być świadoma tego, dlaczego ten dom jest dla ciebie ważny i być otwarta na różne sposoby zaspokojenia związanych z tym potrzeb. Prawdopodobnie dla wielu osób dom jest synonimem bezpieczeństwa, komfortu, rodzinnej

sielanki. Niestety, znam wiele osób, które nie całkiem zaspokoiły te potrzeby, choć ich domy są piękne.

Kiedyś słyszałam piosenkę – nie pamiętam słów dokładnie, przytoczę więc to, co zostało mi w pamięci: „wspinasz się na wysoką górę, w letni duszny dzień… idziesz i idziesz, pot cię zalewa i czujesz coraz większy ból nóg… widzisz szczyt… w końcu jesteś na szczycie… dumny rozglądasz się dookoła i widzisz, że to nie jest ta góra, na którą chciałeś wejść".

Jeśli pozwolisz sobie w pełni, organicznie doświadczać swoich potrzeb, wtedy wiesz, co jest dla ciebie wartością, i to jest twój wewnętrzny kompas. Możesz dziś i jutro nie wiedzieć, jak te potrzeby zaspokoić, ale i tak poczujesz spokój i zaufanie, bo wiesz, dokąd zmierzasz. Wiesz, która góra jest tą właściwą, bo wybrałaś ją, bazując na swoich najgłębszych wartościach. Jeśli do tego uszanujesz, uwzględnisz potrzeby twojego otoczenia, zyskasz jeszcze więcej harmonii i spokoju.

Podsumowując:

Najpierw doświadczasz potrzeby – głęboko, organicznie, w ciele, odczuwasz ją i nie masz wątpliwości, bo w tym doświadczeniu jesteś spójną całością. Zazwyczaj temu doświadczeniu towarzyszy rozluźnienie i ulga. Osoby doświadczające kontaktu z potrzebą wzdychają, robią głęboki wydech i mówią coś w stylu: tak, to o to chodzi.

W kroku drugim wymyślasz, tworzysz najlepsze sposoby zaspokojenia potrzeb, które obejmą jak najwięcej potrzeb ważnych dla ciebie i uszanują potrzeby innych osób (istot).

Warto pamiętać, że potrzeby z natury są neutralne, dopiero nasze ludzkie pomysły na ich zaspokojenie bywają bolesne w skutkach.

2. A co jeśli mam „złe" potrzeby?

Kiedy ktoś doświadcza silnych emocji, zazwyczaj myśli w tym czasie tylko o sobie. Jest skupiony tylko na „ja". Boli go, złości i nie chce niczego rozumieć, nie chce tłumaczeń. Czasem chce zemsty słodkiej, czasem zimnej. Chce, żeby ludzie byli inni. Żeby zachowywali się tak jak „powinni", tak jak „wypada", „profesjonalnie" albo „kulturalnie". Kiedy indziej – „odpowiedzialnie". Chce wyzbyć się dyskomfortu, chce go wyrzucić z siebie na zewnątrz, chce, aby jego przyczyna była poza nim.

Zauważyłam, że kiedy cierpię, albo ktoś z moich bliskich czy znajomych, szczególnie jeśli łączę to cierpienie z działaniem innej osoby, mam ochotę ją w jakiś sposób ukarać. Kopnąć. Uderzyć w twarz. Rzucić wiązankę niecenzuralnych słów. Czasem rzucić się z pięściami i pobić. Toczę wówczas ze sobą mniej więcej taki dialog:

– Chcesz go pobić? Co ci to da? Czemu to jest dla ciebie ważne?

– Tak, chcę go pobić, wyobrażam sobie, jak ma siniaki.

– Co to da, że on ma siniaki?

– Będzie cierpiał.

– Będzie cierpiał – w czym tobie to pomoże, że on cierpi?

– Będzie czuł ból, tak jak ja czułam, niech poczuje, jak to jest, inaczej tego nie zrozumie…

– Chciałabyś, aby to, jak cierpisz, jakie to było bolesne dla ciebie, zostało zrozumiane?

– Właśnie, dokładnie… chcę, żeby poczuł, jak ja cierpię.

– Czujesz się samotna w swoim cierpieniu i może chciałabyś oprócz zrozumienia jeszcze wsparcia w tym cierpieniu?

– …tak… czuję się samotna… chcę zrozumienia.

To są właśnie prawdziwe, ludzkie potrzeby: zrozumienie, wsparcie, empatia.

Poznasz je między innymi po tym, że kiedy ich doświadczasz, odczuwasz rodzaj ulgi, spokoju, jakbyś łączył się z jakimś istotnym kawałkiem prawdy o sobie. Stąd ta ulga. Bo nawet jeśli potrzeba jest w danej chwili niezaspokojona, ty jako osoba jesteś bardziej sobą, bardziej zintegrowany, pełny.

Nazwanie czy odczucie potrzeby nigdy nie wiąże się z zadawaniem komukolwiek bólu. Jeśli taka myśl się pojawia, to właśnie znaczy, że mamy do czynienia z myśleniem o potrzebach. A **realną potrzebą czy tęsknotą jest na przykład empatia, więcej zrozumienia, troski, miłości, docenienia.**

3. Działania dobre i samobójcze

Jeśli mówisz „czuję, że chcę komuś zadać ból, chcę go skrzywdzić", to znaczy, że obracasz się wśród myśli, a nie uczuć i potrzeb. Działania zgodne z tymi myślami prawdopodobnie nie przybliżą cię do zaspokojeenia twojej potrzeby.

Jeśli pragniesz zrozumienia dla swojego bólu – szukaj sposobu na zaspokojenie wlaśnie tej potrzeby. Czy osoba w morzu krwi może dać ci cokolwiek? Nie, bo czuje ból i zajmie się tylko sobą.

Jeśli szukasz bliskości, nie zaczynaj rozmowy z partnerem, na którego czekasz dwie godziny, od wyrzucenia złości, rzucania talerzami czy obrażania się. Zrób jedną najmniejszą rzecz, która przybliży cię do zaspokojenia twojej potrzeby bliskości. Zrób to dla siebie! Na przykład opowiedz o swojej tęsknocie i miłości, o trosce, o niepokoju i poproś o szczerość. Dowiedz się, z jakiego powodu jest dopiero o tej porze?

I bądź spokojna, talerze nie uciekną. Możesz ich użyć do wyrażenia swojej złości, ale zrób to w obronie swoich potrzeb, a nie przeciw komuś.

Czy możesz teraz dokończyć zdanie: „Złoszczę się, bo potrzebuję….” (tu napisz czego).

Zwróć uwagę na różnicę: „Ja się złoszczę, bo ja potrzebuję”. Zamiast automatycznego zdania: „Złoszczę się, bo on, ona, oni, powinni być tacy lub zrobić to czy tamto”. Możesz się tak złościć całymi latami, nie przybliżając się do zaspokojenia ważnych potrzeb.

W *Porozumieniu bez Przemocy* używa się w takich sytuacjach określenia *samobójcza strategia*, czyli taka, która nie przyniesie zaspokojenia twojej potrzeby, a nawet może skutkować dodatkowymi negatywnymi konsekwencjami.

Warto zapamiętać: **potrzeby są neutralne, a konkretne działania służące ich zaspokojeniu mogą być lepsze lub gorsze,** czasem *samobójcze*, czasem złe.

Sama stosuję określenie *dobra strategia*, na takie działanie, które zaspokaja dużo moich potrzeb i szanuje potrzeby innych, a *zła strategia* – na działanie, które nie zaspokaja moich potrzeb, lub zaspokaja je w taki sposób, że nie bierze pod uwagę potrzeb innych istot.

4. Konflikt potrzeb?

Czy zdarza ci się czasem marzyć o czymś lub bardzo czegoś pragnąć, a jednak nic lub niewiele robić, aby spełnić to pragnienie? Dlaczego tak się dzieje?

Być może nie robisz tego, ponieważ masz doświadczenie, które mówi ci, że realizacja tego pragnienia oznacza dużo intensywnej pracy, nieprzespanych nocy albo braku czasu dla siebie i bliskich, braku czasu na hobby czy inne istotne dla ciebie sprawy? Być może naprawdę ważne jest dla ciebie, aby czuć wolność i możliwość wyboru, żeby mieć czas dla siebie albo spokój?

Jeśli twoim marzeniem jest podróż na bezludną wyspę albo nowa praca, to zadaj sobie pytanie: co by się zmieniło, gdybyś te pragnienia zrealizował? Jak byś się czuł? Które twoje istotne potrzeby byłyby w tej sytuacji zaspokojone? Czy któreś byłyby niezaspokojone?

A teraz przypomnij sobie, jak się masz, kiedy nie realizujesz tego marzenia? Co wtedy robisz innego? Jakie ważne potrzeby zaspokajasz?

Czy któraś z tych potrzeb jest najbardziej istotna w tym momencie? Czy jest jakieś działanie, które pozwala zaspokoić każdą z tych potrzeb – niekoniecznie w tym samym momencie? Czy znasz kogoś, komu się taka sztuka udała? Czy jest w twoim otoczeniu ktoś, czyjego zdania na temat potencjalnych strategii jesteś ciekawa?

Dużo więcej konfliktów istnieje na poziomie strategii – szczególnie z powodu przywiązania do nich – niż na poziomie potrzeb.

Czy to, że potrzebuję piękna, spokoju i kontaktu ze sobą, jest w konflikcie z tym, że potrzebuję bliskości i bezpieczeństwa? Pozornie może tak to wyglądać, ale tylko do czasu, kiedy myślisz w kategoriach „albo – albo". Kiedy pozwolisz sobie pomyśleć, że możesz czuć się bezpiecznie i jednocześnie mieć bliskość, wtedy zaczniesz szukać sposobów, jak to osiągnąć. A czasem, choć perspektywa spełnienia marzenia jest bardzo kusząca, nie zdecydujesz się na poświęcenie czasu i energii na jego realizację, bo wolisz powiedzieć „tak" temu, co w danej chwili jest dla ciebie bardziej istotne. Uświadamiając sobie różne potrzeby, w pewnym momencie czujesz jasność co do tego, które są najważniejsze. Od tej chwili czujesz też spokój, nie masz dylematu ani konfliktu, bo mocno poczułaś, co jest istotne teraz.

5. Ewolucja potrzeb

Ken Wilber, twórca *integralnej wizji rozwoju*, twierdzi, powołując się na całe grono badaczy i doświadczenia rozwoju opisywane od tysięcy lat, że nasza świadomość ewoluuje od materii, poprzez ciało, emocje, umysł, do duszy i Ducha.

Ten proces dotyczy także potrzeb. Według tej koncepcji, na danym etapie naszego rozwoju dominują określone potrzeby, a także określony sposób wymiany „pokarmu" oraz określoną moralność. Na szkoleniach z *Porozumienia bez Przemocy* nie zetknęłam się z mówieniem o potrzebach w sposób hierarchiczny. Chcę jednak o tym napisać, ponieważ uważam to za bardzo istotne, często odpowiadam na pytania związane z tym tematem zadawane przez uczestników szkoleń.

Mówiąc o ewolucji potrzeb, Wilber cytuje Maslowa. Ten model jest mi pomocny zarówno, kiedy mam własne dylematy rozwojowe, jak i w pracy trenerskiej. Jednak – jak każdy model – może być pomocny w zrozumieniu, ale nie polecam przywiązywać się do niego w praktyce empatii.

Kiedy przychodzimy na ten świat, w pierwszej kolejności odczuwamy potrzeby fizjologiczne: pożywienia, picia, ciepła, dotyku. Następnie istotna staje się potrzeba bezpieczeństwa – fizycznego i emocjonalnego. Kiedy zaczynamy chodzić do szkoły, coraz istotniejsza staje się potrzeba przynależności, bycia wziętym pod uwagę, bycia częścią grupy. Z czasem pojawia się i staje istotna potrzeba szacunku dla siebie, potrzeba autonomii i samorealizacji. Jeśli poświęcamy uwagę własnemu rozwojowi, może wyłonić się ostatnia opisana przez Maslowa potrzeba, czyli potrzeba transcendencji.

Możemy doświadczać różnych potrzeb jednocześnie, jednak zwykle któraś z nich jest dominująca, najbardziej żywa. Czasem doświadczamy jednocześnie potrzeb z dwóch czy trzech poziomów świadomości, co możemy odbierać jako dylemat lub wewnętrzny konflikt, na przyklad

potrzebujemy i przynależności, i samorealizacji. W takiej sytuacji pomocna może być koncepcja Rosenberga mówiąca, że jedną potrzebę możemy zaspokoić na wiele sposobów. Potrzebne jest wówczas rozluźnienie się i pozwolenie sobie na kontakt z potrzebami, odczucie każdej z nich. Choćby po to, aby doświadczyć, która jest jednak bardziej istotna w tym momencie, ale też po to, aby otworzyć się na nowe możliwości, nowe sposoby zaspokajania potrzeb. Jakie działanie tu i teraz będzie działaniem przybliżającym mnie do zaspokojenia zarówno potrzeby przynależności, jak i potrzeby samorealizacji?

Często odpowiedź na tego typu dylematy znajduje się na wyższym poziomie świadomości. Można powiedzieć, że dylemat zmusza nas do znalezienia nowych rozwiązań, zmusza do wyjścia poza znane na danym etapie rozwoju sposoby rozwiązywania trudnych sytuacji i dzięki temu odkrywamy nowy świat.

6. Poziomy wymiany

Ciekawa jest także koncepcja Wilbera na temat poziomów wzajemnej wymiany „pokarmu", czyli tego, czym możemy się obdarować, co jest swoistą wartością w byciu wśród ludzi.

Bazowym poziomem wymiany jest dzielenie się jedzeniem oraz pracą. Ten poziom wymiany zaspokaja nasze potrzeby fizjologiczne i związane z bezpieczeństwem.

Kolejny poziom to wymiana emocjonalna. W tym momencie dzielimy się i odbieramy jako „karmiące" nas: seks, władzę, posiadanie wpływu, przynależność oraz troskę.

Jednak może się okazać, że potrzebujemy jeszcze innego „pokarmu" – wymiany mentalnej. Będą to wszelkiego rodzaju rozmowy, dzielenie się autorefleksją i autonomiczne wyrażanie siebie. W innych momentach życia

możemy potrzebować wymiany wewnętrznej, doświadczanej na przykład jako połączenie z Bogiem. Najwyższym stopniem wymiany opisanym przez Wilbera jest wymiana duchowa.

Można powiedzieć, że poziomy „pokarmu" są sposobami na zaspokajanie potrzeb z określonych poziomów świadomości.

7. Poziomy moralności

W podobny sposób zmienia się nasza moralność. W uproszczeniu możemy powiedzieć, że w pierwszej fazie rozwoju moralnego impulsywne działania osoby są modyfikowane przez wpływ nagród i kar, następnie wpływ na nasze zachowanie ma udział w życiu społecznym i związane z tym pochwały i nagany. W końcu osoba odkrywa swoje indywidualne wartości i działa zgodnie z nimi, niezależnie od tego, czy jest za to chwalona, czy też ganiona. Te etapy rozwoju moralnego bywają określane jako:

- przedkonwencjonalny – etap, w którym osoba, decydując się na działanie, bierze pod uwagę tylko siebie;
- konwencjonalny – na tym etapie osoba, decydując o działaniu, bierze pod uwagę grupę, z którą się identyfikuje, a więc rodzinę, szczep, naród;
- postkonwencjonalny – na tym etapie podczas podejmowania decyzji o działaniu osoba bierze pod uwagę wszystkich ludzi.

Wilber pisze dodatkowo o etapie czwartym, post-postkonwencjonalnym, kiedy to w centrum naszego zainteresowania są wszystkie czujące istoty.

Według Wilbera, osoba, która przeszła pewną ścieżkę samorozwoju i zdobyła pewne umiejętności oraz wykształciła określoną postawę, ma zdolność zachowania się, odczuwania potrzeb i patrzenia z perspektywy każdego etapu, którego doświadczyła. W moim odczuciu – choć nie zauważyłam tego stwierdzenia u Wilbera – oznacza to także, że każdemu może dać empatię. Im mniej mamy w sobie egocentryzmu, tym większej

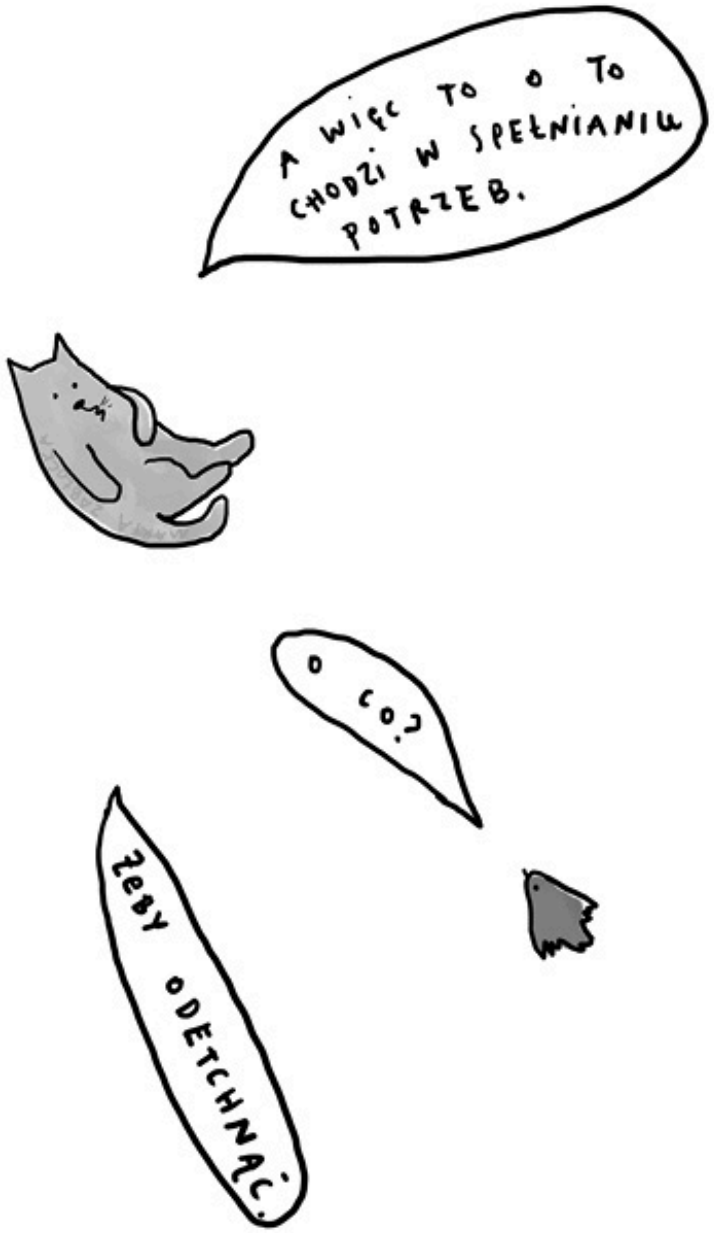
liczbie osób możemy okazać empatię. I prawdopodobnie tym mniej osób będzie w stanie okazać nam pełną empatię obejmującą wszystkie nasze potrzeby.

Pięć kroków do autodiagnozy twoich najważniejszych potrzeb

1. Oddychaj. Poczuj swoje ciało.
2. Wypisz na kartce dziesięć rzeczy lub wartości, które chcesz zrealizować w życiu.
3. Teraz wyobraź sobie – na potrzeby tego ćwiczenia – że możesz zrealizować tylko pięć. Które to będą? A teraz z tych pięciu wybierz trzy. Przeczytaj je i sprawdź, czy są to działania, rzeczy, czy potrzeby? Jeśli działania lub rzeczy, to jakie potrzeby mają zaspokoić?
4. Napisz na kartce trzy do pięciu rzeczy, które robisz systematycznie, od dłuższego czasu, pomimo, że ich nie lubisz. Skoro je robisz, prawdopodobnie wnoszą coś bardzo ważnego do twojego życia. Co to jest? Jakie potrzeby zaspokajasz dzięki tym działaniom? Którą z tych rzeczy robiłabyś nadal, nawet gdyby było ci z nią jeszcze trudniej? Jaką potrzebę w ten sposób zaspokajasz? Prawdopodobnie ta jest dla ciebie najważniejsza w tym momencie.
5. Wybierz najważniejszą potrzebę z punktu 3 i 4. Czy to ta sama potrzeba, czy są różne? Możesz też wypisać po dwie, trzy potrzeby z punktu 3 i 4 i zrobić swoją hierarchię potrzeb tu i teraz.

ROZDZIAŁ 5

PROŚBY ZAMIAST PRESJI, ŻĄDAŃ I POŻĄDAŃ



Kiedy zaczynałam naukę *Porozumienia bez Przemocy*, przez jakiś czas miałam przekonanie, że chodzi w niej o naukę *czterech kroków*. Miałam też przekonanie, że jeśli będę szczera i powiem mojemu partnerowi, że trudno mi go słuchać, kiedy mówi do mnie językiem ocen, to nastąpi rewolucja w moim związku oraz życiu w kierunku zalewu miłości.

Niestety tak się nie stało. Przeciwnie. Kiedy kilka razy w ciągu jednego miesiąca „prosiłam" mojego partnera, aby mówił do mnie inaczej, po mojemu, bardziej „bez przemocy", on naprawdę się zezłościł. Powiedział, że przemoc to stosuję ja, że ma dość tego, że stale poprawiam jego wypowiedzi i mówię mu, jakich słów powinien używać, żeby mnie zadowolić. Chciałby móc wyrażać to, co myśli i czuje, właśnie tak, jak to robi.

Byłam zdziwiona. To o co chodzi? Co robię nie tak?

Przecież tak ładnie mówię o faktach, uczuciach, potrzebach, proszę na końcu o coś konkretnego.

To lub podobne pytanie słyszę bardzo często w czasie szkoleń.

Zdałam sobie sprawę, jak łatwo jest ze sztandarem szlachetnej idei – *porozumienie bez przemocy*, ale każdy z nas wie, że dotyczy to też innych szlachetnych idei – stosować przemoc w czystej formie. **Przez przemoc rozumiem sytuację kiedy „proszę" osobę, nie pozostawiając jej możliwości wyboru, czyli powiedzenia „nie" bez ponoszenia negatywnych konsekwencji.** Tak naprawdę mówię: zrób to, co chcę. Jeśli tego nie zrobisz, będę się źle czuła.

Jak byś zareagował, na taką „prośbę"?

Być może znasz ze swojego życia sytuacje, kiedy jesteś po drugiej stronie tego dialogu. Czujesz się wtedy „jakbyś stał pod murem" i towarzyszy ci poczucie dyskomfortu, rodzaj poczucia winy, związany z tym, że bliska ci osoba „źle się czuje", i jednocześnie gdzieś tli się irytacja albo wyraźnie

czujesz złość. Po prostu nie rozumiesz, dlaczego twój zwykły sposób wyrażania siebie powoduje, że druga osoba „źle się czuje" i dlaczego uważa, że ty masz coś zrobić z tym, jak ona odbiera twoje wypowiedzi. Czasem zadajesz sobie pytanie: czy ze mną jest coś nie tak?

1. Ani słowo *proszę*, ani nawet komunikat czterostopniowy nie oznaczają, że prosimy

Możesz to sprawdzić na sobie. Co ciebie skłoniłoby do spełnienia czyjejś prośby?

Zamknij oczy, zrób swobodny wydech i wyobraź sobie taką właśnie sytuację. Ktoś chce, abyś zmienił swoje zachowanie. Co by się musiało wydarzyć, abyś był skłonny to zrobić z chęcią, a nawet radością?

Czy kiedy jesteś w takiej sytuacji – chcesz wiedzieć, dlaczego jesteś proszony o dane działanie? Im większa prośba, tym większego uzasadnienia, tym głębszej szczerości możesz potrzebować. Czy chcesz mieć zaufanie, że twoje działanie – czasem jest to wysiłek – jest naprawdę istotne, potrzebne? Chciałbyś mieć pewność, że to działanie, będzie dobre dla ciebie tak samo jak dla tej osoby? Chciałbyś wiedzieć, czuć, że proszący liczy się z sytuacją, w której jesteś? Z twoim stanem, z twoimi potrzebami? Chciałbyś ufać, że jesteś dla niego istotny jako osoba, a nie tylko obiekt spełniający potrzeby?

Być może dla ciebie i twoich bliskich istotne są inne aspekty prośby. Warto o nie zapytać – najlepiej przed ślubem.

Marshall Rosenberg powiedział kiedyś: ***Jeśli chcesz mi coś dać, zrób to tylko wtedy, jeśli przyjdzie ci to z radością dziecka, które karmi kaczkę***.

Podsumowując, kiedy już wiesz, jaką potrzebę chcesz zaspokoić, zadbaj o:

• dobry kontakt z osobą, którą chcesz prosić, sprawdź też, czy ma czas na rozmowę;

• powiedz o swojej potrzebie;

• sprawdź, czy osoba, którą chcesz poprosić, ma w zasobach to, na czym ci zależy: czas, umiejętności, energię, zaangażowanie, itp.;

• sprawdź, w jaki sposób ta osoba może zaspokoić twoją prośbę i jednocześnie mieć zaspokojone swoje ważne potrzeby, w myśl zasady, że odmowa oznacza koncentrację na swojej potrzebie;

• proś o rzeczy konkretne, możliwe do realizacji w najbliższej, określonej przyszłości – łatwiej jest się zdecydować na jednorazowe podwiezienie kolegi na lotnisko niż na roczną umowę;

• sprawdź, czy potrafisz przyjąć odmowę. Co wtedy zrobisz?

Pamiętam sytuację, która nauczyła mnie sporo na temat odróżniania próśb od żądań i przyjmowania odmowy. Robiłam zakupy w osiedlowym sklepie, towarzyszyła mi czteroletnia córka. Odeszłam od kasy i zabrałam zakupy. Było tego sporo – kilka większych i mniejszych toreb wzięłam w ręce, córka trzymała swoją gazetkę, na drzwiach był duży napis: Prosimy zamykać drzwi – pomieszczenie klimatyzowane. „Załapałam" się na otwarte przez kogoś drzwi i wyszłyśmy. Wówczas powiedziałam:

– Zamknij, córeczko, drzwi, bo mi niewygodnie.

Cisza.

– Zamknij drzwi, państwo proszą, żeby zamykać.

– Nie chcę.

– No, proszę cię, zamknij te drzwi.

– Mamo, nie proś mnie na siłę.

Kiedy mówię *proszę* i nie zostawiam wyboru, to żądam. Kiedy nazywam sprawy takimi, jakie są, to daję jasność sobie i osobom w otoczeniu, mogę się z tym nie zgadzać, ale wypowiedź jest spójna, nie zawiera drugiego dna,

którego mam się domyślać. Z punktu widzenia odbiorcy to może być spora ulga.

Pięć kroków do proszenia tak, aby zaspokajać swoje potrzeby bez manipulowania i presji

1. Zadaj sobie proste pytanie: czego najbardziej teraz potrzebuję?
2. Jakie działania pomogą mi zaspokoić tę potrzebę?
3. Kto może z łatwością dać mi to, czego potrzebuję?
4. Jeśli ta prośba wymaga wysiłku, dla kogo ten wysiłek może mieć sens, wartość? Jeśli pomoc tobie może oznaczać niezaspokojenie ważnej potrzeby tej osoby, poszukaj sposobu na to, żeby ta osoba – pomagając tobie – jednocześnie miała zaspokojone swoje potrzeby. Jak ty możesz weprzeć zaspokojenie tej potrzeby? Co możesz zaoferować, czym się podzielić ze swojej strony? Szczerze!
5. Zacznij rozmowę od nawiązania kontaktu. I pamiętaj, aby iść na rozmowę z gotowością do usłyszenia odmowy, którą możesz przyjąć ze spokojem. Odmowa może bowiem znaczyć, że twój rozmówca ma potrzebę, której nie uwzględniłaś w swojej prośbie. Sprawdź, czy da się negocjować, ale tylko jeśli naprawdę jesteś gotowa uwzględnić potrzeby rozmówcy.

CZĘŚĆ III

EMPATIA WOBEC SIEBIE

Najważniejsza jest twoja świadoma obecność.

ECKHART TOLLE

Jakiś czas temu słuchałam rozmowy koleżanek na temat filmu *Niebezpieczna metoda*. Jest w nim scena, w czasie której Otto Rank mówi do swojego przyjaciela Junga: „Nie wypieraj niczego”. To jest zdanie, nad którym wiele rozmyślałam – zarówno w odniesieniu do swojego rozwoju, jak i w odniesieniu do mojej pracy trenerskiej. Traktuję te słowa jako zachętę do przyjmowania wszystkiego, co pojawi się w przestrzeni umysłu; do świadomości, nieblokowania żadnej myśli ani uczucia. Ale co bardzo istotne, nie odbieram tych słów jako zachęty do działania pod wpływem tych spontanicznie pojawiających się myśli czy uczuć. Przyjmuję je jako informacje o wewnętrznym świecie. Nie przywiązuję się do nich ani tym bardziej nie działam pod ich wpływem. Jeśli są mocne, powtarzają się – tak, jakby chciały, abym je zauważyła – wówczas daję im empatię.

Wewnętrzny świat każdego z nas jest zamieszkany przez różne aspekty tego, kim jesteśmy. Praktykując zaglądanie w siebie, z czasem rozpoznajemy coraz więcej postaci, wyrażanych przez nie potrzeb czy wartości. Zauważam w sobie głos wewnętrznego dziecka, nastolatki, buntowniczki, krzyczącego sędziego, przestraszonej matki, niewrażliwego krytyka, delikatnej artystki, agresywnego działacza, refleksyjnej myślicielki i Black Rose. W miarę jak wzrasta moje zaufanie do siebie, mogę pozwolić sobie na wysłuchanie kolejnych wewnętrznych głosów. Słyszę te bardzo ciche, których nie dostrzegałam w hałasie, i te, które nie pasują do mojej ulubionej wizji siebie. Pozwalam sobie, aby różne osoby mnie nie lubiły. Pozwalam sobie na bycie w konflikcie. Pozwalam sobie na zrezygnowanie z bycia właścicielką zawsze dobrej odpowiedzi. Pozwalam sobie na bezradność, a kiedy indziej na bezwstydną błogość. Pozwalam sobie myśleć, kiedy to służy ważnym sprawom, i nie myśleć w pozostałych sytuacjach. Pozwalam sobie na delikatność i na mocne granice. Mam wybór i korzystam z niego.

Ta część książki opisuje procesy empatii wobec wewnętrznych poruszeń. Jaką informację ci przekazują? Czego więcej dowiesz się o sobie, jeśli odczytasz tę informację? Jak ta wiedza o sobie wpłynie na twoją komunikację z innymi osobami?

ROZDZIAŁ 1

EMPATIA WOBEC STRASZNEJ SZCZEROŚCI

Czy zdarza ci się bać, kiedy chcesz się podzielić swoimi uczuciami lub wartościami z inną osobą czy grupą osób?

Co czujesz, kiedy chcesz powiedzieć drugiej osobie coś istotnego i jednocześnie myślisz, że to dla niej nie będzie miłe?

Może czujesz lęk przed tym, że twoje słowa nie będą odebrane zgodnie z intencją? Obawę, że rozmówca zrobi z nimi – w swojej głowie – co chce, że to nie będzie miało związku z tym, co ty chcesz przekazać, i nie zostaniesz zrozumiany?

Możesz obawiać się, że w efekcie tego niezrozumienia druga osoba poczuje się dotknięta, odbierze wypowiedź jako atak albo ocenę, poczuje się okropnie, a ty będziesz autorem tego stanu? W takiej sytuacji możesz doświadczyć dodatkowej przykrości, jeśli ważne jest dla ciebie, aby ludzie, nawet obcy, nie cierpieli z twojego powodu.

Kiedyś rozmawiałam ze znajomymi osobami na temat szczerości i okazało się, że większość z nas odczuwa obawę, że nie znajdzie słów na wyrażenie tego, co naprawdę czuje. Czasem sama potrzebuję sporo czasu, aby sobie to uświadomić. Część z nas nie chce się dzielić sobą z obawy przed tym, że to my zostaniemy zranieni, że druga osoba „wykorzysta" intymne informacje o nas, naszych uczuciach i wartościach i użyje ich przeciwko nam. W końcu, zdarza się, że po prostu brakuje nam wiary, że nasza szczerość ma znaczenie, że coś wniesie, że będzie dla kogoś ważna i wzięta pod uwagę lub choćby z uwagą wysłuchana.

Szczerość wydaje się też niebezpieczna, bo może zepsuć miłą atmosferę w domu lub w pracy.

Szczerość zaczyna się od siebie. Może czasem doświadczasz stanu, kiedy wolisz nie widzieć, nie czuć, nie wsłuchiwać się w głos potrzeb i tęsknot? W tych chwilach możesz obawiać się, że kiedy nazwiesz rzeczy po imieniu, poczujesz się bezradna, że poczujesz ból albo bezsilność, bo sprawy do

załatwienia będą przekraczać twoje możliwości. To jest realne ryzyko, że w danej chwili twoje potrzeby nie są zaspokojone, że kiedyś także nie były. Możesz też nie wiedzieć, co zrobić dalej. Czy pomimo to, jesteś gotowy przyjąć ten stan, te uczucia, te znaki zapytania?

Rodzi się także pytanie: co jest po drugiej stronie? Jaki jest inny wybór i jakie są jego skutki? Jakie są skutki braku szczerości wobec siebie, a jakie braku szczerości wobec innych osób?

1. Szczerość wobec siebie

Co czujesz, kiedy nie wysłuchujesz w pełni swoich wewnętrznych głosów? Kiedy żyjesz, realizując tylko część swoich wartości, czasem nie sprawdzając nawet, czy pozostałe da się zealizować?

Nie zawsze musisz dzielić się z innymi osobami tym, co aktualnie przeżywasz, ale to nie znaczy, że nie warto mieć tej świadomości dla siebie. I czasem pozornie nic ci ta świadomość nie daje – nie wnosi zmiany w świecie zewnętrznym, nadal masz niezaspokojone potrzeby. To fakt. Czasem wnosi dodatkowy żal, smutek i tyle. Jednak, patrząc na swoje życie długofalowo, możesz zobaczyć, czy szczerość wobec siebie, tu i teraz, czyni różnicę w jakości twojego życia. Czy zmienia twoje wybory jutro, pojutrze, za miesiąc? Czy przybliża cię do życia, jakiego chcesz?

Może jeszcze daleka droga, żeby poczuć prawdziwe spełnienie, ale czy to tym bardziej nie znaczy, że warto zacząć iść w stronę światełka w tunelu? Już teraz zrobić ten właściwy krok, choćby był długości jednej stopy?

Planując pierwszy krok, warto uwzględnić swoje najgłębsze wartości, patrząc na kontekst całego życia.

Dla niektórych z nas to jest pytanie: jak pogodzić silną potrzebę samorealizacji i silną potrzebę bliskości? Dla innych: jak pogodzić troskę o bliskich z troską o siebie i własny rozwój albo: jak być w pełni sobą

i jednocześnie przynależeć do większej grupy? To są autentyczne dylematy, ale pomysły na rozwiązania mogą się pojawić dopiero, kiedy pozwolimy sobie poczuć, czego naprawdę pragniemy; poczuć, że to jest dla nas ważne; poczuć, być może, smutek lub rozczarowanie, że dzisiaj nie wiemy, jak to zrobić.

To jest początek każdej zmiany – poznanie stanu faktycznego, nazwanie po imieniu tego, co jest prawdą w naszym wewnętrznym świecie, i odpowiedź na pytanie: dokąd chcemy dojść, co czuć zamiast dyskomfortu?

Może już kiedyś tak się czułaś? Może nazwałaś swoje potrzeby i znalazłaś sposób na ich zaspokojenie? Na pewno było tak nie raz. Przypomnij sobie takie sytuacje. Wiem, że to nie to samo, ale pozwoli ci po prostu nazwać i uświadomić sobie ilość swoich umiejętności i posiadane zasoby do zaspokojenia własnych potrzeb. Masz potrzeby i określone zasoby do ich zaspokojenia. Jeśli brakuje ci zasobów, to możesz je uzupełnić.

Są różne metody wzmacniania siebie. Dodawaniem zasobów i szukaniem strategii na zaspokajanie potrzeb zajmuje się na przykład NLP (programowanie neurolingwistyczne); psychoterapie wspierają nas w poznaniu samych siebie, docieraniu do najgłębszych potrzeb, oddzielaniu potrzeb z przeszłości od tych teraźniejszych; a grupy wsparcia to nieoceniona pomoc w codziennym byciu w procesie zmiany, żegnania się z jakimś aspektem swojego życia i budowaniem nowych jakości. Pomagają wytrwać na swojej drodze, w swojej decyzji, robić to, co dla nas istotne, i czuć, że przynależymy do większej całości, że nie jesteśmy jedynymi osobami w takiej sytuacji, z takimi doświadczeniami. Ostatnio słyszałam tę samą poradę z ust nauczyciela zen, Roshiego Kwonga. *Budujcie małe*

wspólnoty, w których będziecie odkrywać pierwotne dobro, które w was tkwi, i dzielić się nim z innymi.

2. Szczerość wobec innych osób

Co czujesz, kiedy nie wyrażasz się w pełni w danej relacji? Jak tego doświadczasz w swoim ciele? Co na to twoja głowa, barki, brzuch? Co z życiową energią?

Nauczyłam się rozpoznawać u siebie ten stan braku szczerości jako zapadanie się w sobie, brak energii i niechęć do kontaktu z osobą, wobec której trudno mi być szczerą.

Jak się masz, kiedy ktoś długi czas nie mówi ci szczerze, co naprawdę czuje i myśli? Któregoś dnia dowiadujesz się, co naprawdę przeżywa ta osoba, i to może być szok. Myślisz: dlaczego nie powiedziałaś mi tego wcześniej? Wiele razy doświadczałam tego rozczarowania, goryczy i złości.

Zauważyłam, że kiedy nie jestem w pełni szczera, to tak jakbym rezygnowała z danej relacji, z więzi, przepływu. Wtedy relacja jest częściowo martwa, spotkania i rozmowy raczej męczą albo nudzą, może irytują – zamiast wspierać, inspirować, wzmacniać. W wyobraźni narastają kolejne interpretacje uzasadniające naszą rację, ale kontakt zamiera. W istotnych dla mnie relacjach mam silną świadomość, że moja szczerość jest wyrazem troski o tę relację, nawet jeśli wzbudzi czasowy dyskomfort. Ale to jest dyskomfort spowodowany czyszczeniem ropnia, a nie jego narastaniem, dyskomfort z rodzenia się nowej, nieznanej jakości w relacji, a nie dyskomfort odcinania bólu i rosnącego napięcia.

Wsłuchując się w wewnętrzny głos potrzeb, pozwalając sobie doświadczyć tych potrzeb w pełni, cieleśnie, organicznie możesz zyskać moc do dzielenia się prawdą o sobie bez ryzyka przekraczania granic drugiej osoby. To nie gwarantuje pełnego zrozumienia ze strony słuchacza,

ale gwarantuje spójność wewnętrzną i pewność, że uszanowałaś zarówno siebie, jak i odbiorcę. Szczerość oparta na dzieleniu się uczuciami i potrzebami, szczerość oparta na dzieleniu się swoim światem daje dużą przestrzeń odbiorcy. Nie musi się czuć odpowiedzialny za twoje uczucia, bo ty się nimi opiekujesz. Taki stan zwykle otwiera na rozmowę.

Dlatego – zanim zdecydujesz się na szczerą rozmowę – daj sobie czas. Sprawdź ze sobą, co jest najważniejsze w tej rozmowie, czyli jaka jest twoja intencja? Czemu ma służyć szczerość? Poszukaj szczerości w kontakcie ze sobą.

Dla niektórych osób, do których się zaliczam, pomocne jest, kiedy myślą o szczerości jako o dzieleniu się prawdą o sobie. Chcę się z tobą podzielić tym, co czuję, tym, na czym naprawdę mi zależy w danej sytuacji. Mam też pewne prośby z tym związane, ale pozostawiam ci wolność w tym, czy zechcesz na te prośby odpowiedzieć. Szczerość jest informacją o mnie, a nie o tobie.

Co wolałabyś usłyszeć:

• *Zasmuciłaś mnie, kiedy ostatnio nie przyjechałaś na weekend. To było okropne. Nie powinnaś tak robić, myślisz tylko o sobie, ktoś ci to musi szczerze powiedzieć.*

• *Kiedy ostatnio nie przyjechałaś na weekend, poczułam smutek, bo uświadomiłam sobie, że za mało czasu poświęcam na miłe rzeczy dla siebie. Czekam na twój przyjazd, a jeśli cię nie ma, jestem rozgoryczona, jakby wszystko, co miłe było zależne od ciebie. Wyobraziłam sobie, że to musi być bardzo obciążające dla ciebie. Lubię spędzać czas z tobą, ale zależy mi na tym, abyś ty także miała z tych spotkań przyjemność.*

Pierwsza, najbardziej naturalna prośba, która pojawia się po szczerym wyrażeniu siebie brzmi: co ty na to, co usłyszałeś? Jak się teraz czujesz? Jest to prośba o szczerość, o kontakt.

3. Lęk przed lękiem

To było dla mnie cenne odkrycie, kiedy uświadomiłam sobie, że najsilniejszym lękiem, jaki przeżywam, jest lęk przed własnymi emocjami, szczególnie przed lękiem. Lęk przed lękiem.

Lęk to uczucie, którego doświadczamy jako bardzo silny dyskomfort, stres, czasem wręcz ból. Nic dziwnego, że nie lubimy go przeżywać, a sama myśl o tym, że jakaś sytuacja wywoła w nas lęk, powoduje, że ten lęk odczuwamy.

Tak też się dzieje, kiedy zajmujemy się szczerością. Moim największym lękiem, najsilniejszą obawą jest nie to, jak zareaguje druga osoba, ale to, jak ja zareaguję na to, co ona zrobi. Jak poradzę sobie, kiedy mój rozmówca się zezłości? Jak zareaguję, kiedy nie będzie chciał ze mną rozmawiać, trzaśnie drzwiami, zerwie kontakt? Co się ze mną stanie, jak się poczuję, kiedy osoba zareaguje w sposób, który trudno mi przyjąć? Wpadnę w panikę? Może w impulsywną złość i agresję? Czy potrafię zapanować nad swoim ciałem, swoimi reakcjami?

To są realne obawy, dlatego warto się zatrzymać, może zrobić kilka prób własnej reakcji na reakcję odbiorcy mojej szczerości. Czasem wystarczy kilka oddechów, a wspomaganiem wewnętrznym zawsze jest kontakt ze swoją motywacją: Dlaczego ta rozmowa jest dla mnie taka ważna? Czym chcę się podzielić? Jaką informacją o sobie?

Chcę to jeszcze raz podkreślić: szczerość to informacja o mnie, a nie o tym jacy – moim zdaniem – powinni być ludzie wokół mnie, co powinni zmienić, jak się zachowywać. To informacja o tym, co czuję i co jest dla mnie wartością w danej sytuacji, na czym mi zależy. Tak wyrażony komunikat w pełni szanuje granice drugiej osoby i pozwala nam się w pełni wyrazić.

Kiedy każda ze stron usłyszy, co jest ważne dla pozostałych osób, wtedy jest czas na szukanie strategii, czyli rozwiązań, które uwzględnią każdą z wyrażonych potrzeb.

4. Ropień i konflikt

Ważna uwaga: jeśli kłopot w relacji naprawdę przypomina ropień, to, stosując konsekwentnie metaforę medyczną, polecam profesjonalną pomoc – psychoterapeuty rodzinnego lub mediatora. W chwili, kiedy ból w relacji jest bardzo duży, warto uważać na każde słowo, bo zwykle każda osoba na słowa jest uwrażliwiona. Łatwo zerwać pajęczą nić porozumienia. Kiedy silne emocje przeżywają obydwie osoby, może zabraknąć wyrozumiałości i istnieje spore ryzyko, że nasza szczerość nie zostanie przyjęta tak, jak byśmy chcieli. Możemy też nie mieć wewnętrznej przestrzeni na empatyczne słuchanie słów drugiej osoby.

W sytuacji silnego konfliktu sama szczerość może nie wystarczyć, potrzebna jest gotowość usłyszenia drugiej strony i umiejętne wsparcie.

Pomocne w odbudowaniu osłabionych lub zerwanych więzi mogą być mediacje oparte na *Porozumieniu bez Przemocy*. Mediator, jako osoba bezstronna, daje możliwość wyrażenia potrzeb każdej osobie, a następnie wspiera je w tym, aby lepiej usłyszały i zrozumiały siebie nawzajem. To naprawdę piękny proces, widzę w nim przyszłość i bardzo polecam. Zamiast kłótni, spraw sądowych, gdzie to tylko możliwe – rozmawiaj, słuchaj, proś o mediatora!

Pięć kroków do bycia bardziej autentycznym

1. Umów się ze sobą na małe kroki, poruszasz się po delikatnym obszarze.
2. Kiedy nie jesteś autentyczny – jaką potrzebę w ten sposób chronisz? Czy chodzi o bezpieczeństwo? Samoakceptację? Potrzebę

przynależności?

3. Wybierz jedno działanie dziennie, które uznasz za autentyczne i co do którego jednocześnie będziesz mieć pewność, że bierze pod uwagę twoją potrzebę z punktu 2.

4. Znajdź minimum trzy inne sposoby na zaspokojenie potrzeby z punktu 2, które będą jednocześnie w zgodzie z potrzebą autentyczności. Innymi słowy: w jaki sposób, jakim działaniem możesz jednocześnie realizować potrzebę autentyczności i, na przykład, potrzebę bezpieczeństwa, samoakceptacji, przynależności (lub inną z punktu 2).

5. Znajdź sprzyjającą grupę wsparcia. Osoby, dla których autentyczne relacje są ważne i chcą rozwijać umiejętność ich budowania.

ROZDZIAŁ 2

EMPATIA WOBEC BRAKU EMPATII

Są chwile, kiedy anioły wracają do nieba, żeby nabrać sił.

Czy należysz do osób, które cenią empatię jako wartość, chcą ją w sobie rozwijać i dzielić się nią ze światem? Czy bywasz wyczerpana, myśląc, że chyba empatia cię wypala? Czy zdarza ci się słyszeć, że osoby empatyczne są słabe?

Czy o to komukolwiek z nas – dawców lub biorców – chodzi?

Czy kiedy wyrzucasz z siebie potok słów – bez większej refleksji po co to robisz – to zastanawiasz się, jak ma się z tym osoba słuchająca?

Możesz być w każdej z ról: osoby, która daje empatię, osoby, która empatii potrzebuje, ale nie prosi o to wprost, osoby, która empatii potrzebuje i szuka zaspokojenia tej potrzeby, a także osoby, która mówi *nie*.

Jeśli przykleiłaś sobie sama etykietkę „jestem empatyczna" i zależy ci na podtrzymywaniu tego wizerunku wśród znajomych lub klientów, to uważaj. Jesteś w niebezpieczeństwie stałego doganiania swojego wyobrażenia. W tym doskakiwaniu do wysoko postawionej poprzeczki możesz zgubić kontakt z tym, co naprawdę w danej chwili jest dla ciebie ważne. Bo na pierwszej linii świadomości będziesz wciąż widzieć: jestem empatyczny, muszę się odpowiednio do tego zachować.

Etykiety ograniczają nasz wybór. Życie płynie i, z chwili na chwilę, mamy nowe doświadczenia, potrzeby i możliwości reagowania na nie. Jeśli na sytuację, która ma miejsce tu i teraz, reagujesz automatycznie w sposób, którego nauczyłeś się rok temu, to tak, jakbyś grał w rosyjską ruletkę: trafisz albo nie trafisz. I nie chodzi mi o to, aby nie korzystać ze swoich doświadczeń. Jak najbardziej tak. Jest tylko jedno ale. Najpierw przyjrzyj się dokładnie, jak – tu i teraz – wygląda sytuacja; sprawdź, co w niej jest najistotniejsze. Dopiero kiedy to odkryjesz, szukaj sposobu na jej rozwiązanie, czerpiąc ze wszystkich swoich zasobów.

To, że tydzień temu poświęciłeś uwagę swojemu szefowi i to wspaniale wpłynęło na cały zespół, nie oznacza, że dzisiaj – kiedy bierze cię grypa – musisz zrobić dokładnie to samo, bo otoczenie tego oczekuje. Możesz to zrobić, ale nie musisz.

Czy kiedy otrzymujesz coś cennego, coś co naprawdę cię cieszy, chciałabyś za jakiś czas dowiedzieć się, że ta osoba dała ci to, bo nie umiała powiedzieć *nie*? Albo dlatego, że ktoś ją do tego zmusił? Jak byś się poczuła, słysząc taką informację?

Jeśli w jakimś obszarze jesteśmy bardzo głodni, wówczas może być nam wszystko jedno, czy osoba, która nas karmi, chce to robić, czy została zmuszona. Po prostu jesteśmy głodni, chcemy się najeść i już. To jest jednak stan zawężenia uwagi, który u większości osób mija, kiedy tylko zjedzą zupę. I możemy to potraktować zarówno metaforycznie, jak i dosłownie.

Jakie jest wyjście z tej sytuacji?

1. Kochaj siebie samego, jak starasz się kochać bliźniego

Wyjście jest bardzo proste, kochaj siebie tak, jak kochasz bliźniego swego. Czy w troskę o siebie wkładasz taką samą uwagę jak w troskę o najlepszych przyjaciół lub klientów? Jeśli chcesz być empatyczny wobec otoczenia, bądź tak samo empatyczny wobec siebie. Nie chodzi tutaj o rachunek „jeden do jednego”. To nie jest mecz. Są chwile, kiedy mamy dużo energii, siły i możemy obdarowywać swoją uważnością wiele osób, a w innych momentach potrzebujemy zwrócić się do wewnątrz i z troską posłuchać podpowiedzi naszego ciała, naszych uczuć. Przyjąć je i nawiązać kontakt z własnymi potrzebami na dany czas. Kiedy je poczujemy, kiedy zatroszczymy się o nie, przyjdzie możliwość zajmowania się potrzebami innych osób – w sposób szczery, z chęcią i radością.

Można powiedzieć, że służy tutaj postawa *ja jestem OK, moje potrzeby są dla mnie ważne, ty jesteś OK, twoje potrzeby są tak samo ważne.* Sprawdźmy, co możemy zrobić, aby każda mogła być zaspokojona.

2. Z pustego i Salomon nie naleje

Empatia to dar – czystej obecności, czasu, uwagi – skierowany do drugiej czującej istoty. Ale, jak mówi znane powiedzenie, „z pustego i Salomon nie naleje".

Cechą daru jest to, że osoba dająca robi to z własnej woli, że daje to, co ma do dania. Tym podarunkiem realizuje ważną dla siebie wartość. To nie jest kwestia ilości. To może być „wdowi grosz". Chodzi o to, jakie znaczenie ma dawanie dla dającego. Mogę z chęcią dać ostatni grosz, bo to komuś uratuje dzisiaj życie, a ja będę tylko głodna. Daję z serca, bo ufam, że to jest dla drugiej osoby bardzo ważne.

Za daną sytuację odpowiadają dwie strony – prosząca i odpowiadająca. Jeśli mam ostatnią koszulę, a osoba, która ma ich dziesięć, prosi mnie, abym jej ją oddała na ścierkę do kurzu, bo nie ma swojej pod ręką, to jak się poczuję? Jak odbiorę taką prośbę?

3. Empatia wobec siebie, kiedy chcę powiedzieć *nie*

Czasem obawiamy się powiedzieć *stop*. Postawić jasno sprawę, odmówić, szczególnie bliskim i ważnym osobom. Jak można potrzebującemu odmówić empatii? Spragnionemu wody?

Oczywiście, jeśli masz szklankę wody, a obok ciebie ktoś umiera z pragnienia, podziel się. To normalna sprawa. Jeśli jednak – tak jak ja – masz tendencję do generalizowania, nim powiesz *tak* lub *nie*, daj sobie trzy minuty na oddech i kontakt ze sobą. Czy ja teraz chcę to robić? Czy mam tyle energii, żeby z uwagą wesprzeć tę osobę? Co mogę zrobić dla tej osoby

i kiedy, żeby ją wesprzeć i jednocześnie czuć się w zgodzie ze sobą? Mieć przekonanie, że zrobiłam to, bo chciałam i nie będę odczuwać złości na tę osobę ani na siebie? Jakie rozwiązanie da mi poczucie spokoju?

Kiedy odmawiasz empatii, możesz zadać sobie pytanie, dlaczego naprawdę chcesz to zrobić? Jaki jest prawdziwy powód? Daj sobie kilka minut na poczucie tego stanu, Odmawiając, jednocześnie coś chronisz. Co to jest? Pozwól sobie spokojnie oddychać i przyjąć swoje uczucia i potrzeby, które zostaną zaspokojone, kiedy odmówisz.

To za każdym razem jest dla mnie zadziwiające: kiedy naprawdę doświadczę tej potrzeby, o którą chcę zadbać, mówiąc *nie*; kiedy mam jasność, dlaczego chcę odmówić – czuję spokój. Odzyskuję też dużą część energii, którą traciłam w wewnętrznym konflikcie. Otwieram się na spokojną rozmowę z daną osobą o tym, że teraz, z istotnego dla mnie powodu, nie poświęcę jej uwagi, jednak chętnie zrobię to na przykład we wtorek, lub wesprę ją w inny sposób.

To, co jest tutaj bardzo ważne, to moment, w którym poczuję się OK, mówiąc: „Moja potrzeba bycia z rodziną jest teraz dla mnie najważniejsza” albo „Teraz bardzo potrzebuję odpocząć”. Kiedy wiesz, że mówisz prawdę – swoją wewnętrzną prawdę – masz moc.

Bardzo często, kiedy mam więź z tym, co dla mnie istotne, jestem bardziej otwarta na potrzeby innych osób i wspieranie ich.

Twoje potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych osób.

4. Klient nasz pan

Trudno jest odmawiać wsparcia bliskim, ale często równie trudno bywa w sytuacjach zawodowych.

Zauważyłam, że w naszej kulturze – oprócz starego, znanego nam przyzwolenia na stosowanie przemocy, pojawiło się nowe, przeniesione

z kapitalistycznego etosu pracy. Jest ono sankcjonowane sloganem „Klient nasz pan”. Otóż, ja nie mam żadnego pana. Moi klienci i klientki to – podobnie jak ja – osoby, które mają swoje potrzeby, a spotykamy się w sytuacji, w której obie strony widzą wartość w wymianie wzajemnych zasobów. To bardzo jasna i prosta sytuacja. Świadczę usługi w zamian za pieniądze. Osoba, która zamienia swoje pieniądze, czyli zasoby, na moją czy mojej firmy usługę, robi to dlatego, że widzi w tym wartość. Czy to, że ja świadczę usługi albo że moja firma potrzebuje pieniędzy, powoduje, że mam zapomnieć o innych ważnych potrzebach i godzić się na wszystkie propozycje klienta? Chętnie odpowiadam na jego potrzeby, szukam sposobów, aby to, czym chcę się dzielić, trafiło do osób, dla których może być ważne; dostosowuję to do ich sytuacji. Jednak warto poznać swoje granice, których przekroczenie powoduje, że czujemy się jak ofiara, osoba, która nie ma wyboru i robi coś, bo musi. To – wcześniej lub później – odbije się na naszej relacji z tym klientem.

Być może znasz ten stan naciągania struny, który powoduje, że dajesz jeszcze troszkę więcej i w efekcie czujesz się bardzo osłabiona, a czasem nawet zniesmaczona? Moja znajoma w takich sytuacjach mówi: „Widzę tylko to, co mam zrobić, i okna do domu, które za zarobione pieniądze kupię”. To jest sytuacja, w której została zabita relacja pomiędzy osobami, ponieważ przynajmniej jedna z nich daje dużo więcej, niż chce dać z chęcią, z poczuciem sensownej wymiany. W efekcie z relacji ludzkiej pozostaje przedmiotowa wymiana praca–pieniądze. To działa, ale na bardzo krótko.

Uważam, że slogan „Klient nasz pan” to jest pomyłka, choć rozumiem kontekst jego powstania. To stwierdzenie zakłada, że sama rola klienta upoważnia mnie do tego, żeby traktować moje potrzeby jako ważniejsze od

potrzeb osoby, która występuje w roli sprzedawcy przedmiotu czy usługi. Im większy klient, tym dostawca usługi mniejszy, bardziej starający się.

Jeśli chcesz być wolny, nie wchodź w żadną z tych ról.

Ponieważ byłam w każdej z opisanych sytuacji – nadużywałam roli klienta i nie doceniałam siebie w roli dostawcy usług – nauczyłam się z czasem nowych zachowań. Ich bazą jest zaufanie do siebie, do tego, co robię, i z tej pozycji szukanie takich klientów, dla których moja oferta będzie wyjątkowo atrakcyjną propozycją.

Traktuję swoich klientów i klientki z najwyższym szacunkiem. Z takim samym szacunkiem traktuję osoby, z którymi współpracuję, i siebie samą. Każdy jest panią lub panem siebie.

5. Jeszcze raz o tym, czym jest i czym nie jest empatia

Empatia to stan serca i umysłu. Stan gotowości do bycia w kontakcie ze światem drugiej osoby. Tylko i aż tyle.

Empatia to nie jest 24-godzinne pogotowie ratunkowe, apteka, straż emocjonalna ani policja obywatelska. Nie jest to też pogotowie opiekuńczo-wychowawcze dla pijanych lub na kacu, którzy właśnie sobie o nas przypomnieli, ani kasa zapomogowo-pożyczkowa. Nie jest to też magazyn złotych rad i rozwiązań dla węzłów gordyjskich. No i nie jest to koncert życzeń.

Błędne rozumienie empatii może być obciążające zarówno w sytuacji, kiedy chcemy odmówić, jak i w takiej, kiedy ktoś odmawia nam. Dlatego warto dać sobie trochę czasu, aby odkryć, czym dla mnie jest ten stan czystej obecności i kiedy mogę dać go sobie i innym? W jaki sposób jestem gotowa wspierać bliskich, a czego robić nie chcę?

6. Jak przerwać rozmowę w kółko o jednym?

Jeśli twoja znajoma opowiada ci siódmy raz, że jej mąż jest potworem, a ty siódmy, a może siedemnasty, mówisz: „Idź na terapię albo rozstańcie się", a ona na to, że go kocha, to możesz zrobić jeszcze dwie rzeczy:

– Zapytać: *Skoro rozmawiałyśmy już siedem (lub siedemnaście) razy i to nie przyniosło zmiany, to jak mogę ci pomóc? Czego konkretnie potrzebujesz, co ja mogłabym konkretnego zrobić?*

Może usłyszysz:

– Nic nie możesz zrobić, nie da mi się pomóc…

Wtedy możesz powiedzieć:

– Jeśli naprawdę tak myślisz, to zajmijmy się może rozmową o sprawach, na które mamy wpływ?

Ale możesz też usłyszeć:

– To, że mnie wysłuchujesz i poświęcasz mi czas, już mi pomaga.

Druga opcja to szczere powiedzenie o sobie:

– Wiesz, Kasiu, rozmawiamy o twoim mężu już siódmy raz… słyszę dużo twoich emocji, jednak już nie mam siły słuchać o nim kolejny raz, to budzi we mnie napięcie, bezradność. Chciałabym posłuchać o tym, co ty czujesz, czego ty najbardziej potrzebujesz, co możesz zrobić, aby ci było lżej? Jak mogę cię wesprzeć? Co konkretnego mogłabym zrobić?

Zwróć uwagę, że w tej wypowiedzi jest zainteresowanie i chęć wsparcia. Jest duże *tak* dla potrzeb Kasi, i *nie* dla strategii, polegającej na spędzaniu czasu na mówieniu o mężu Kasi. To jest propozycja, która zmusza Kasię do myślenia z perspektywy „ja", czyli takiej, na którą ma wpływ.

Tak dla potrzeb, *nie* dla tej jednej strategii.

7. Empatia wobec siebie, kiedy tracisz chęć na kontakt z bliskimi

Żeby być empatycznym, potrzebujesz mieć zasoby. Kiedy tracisz energię do wspierania innych, może to być informacja, że potrzebujesz więcej

uwagi dla siebie, a być może wystarczy mała zmiana strategii działania. Tak czy siak, zacznij od chwili dla siebie. Co jest w tej sytuacji dla ciebie ważne, co najważniejsze?

Mój kolega trener i coach, podzielił się ze mną swoją historią wypalenia zawodowego. Jak powiedział, w pewnym momencie swojej trenerskiej kariery zauważył, że kiedy wraca do domu po pracy, jego marzeniem jest nic nie słyszeć, nic nie mówić. Zależało mu na tym, aby mieć kontakt z bliskimi, ale nie był chętny do żadnej wymiany. Mógł tylko patrzeć. Dla jego rodziny, która czekała cały dzień na jego powrót, to było jak stawianie muru. Potrzebowali rozmowy z nim, jego zainteresowania. Kiedy wracał do stanu równowagi, odczuwał żal z powodu tego, że nie dawał im troski, której potrzebowali.

Oddalając się od potrzeb bliskich, oddalał się także od swojej potrzeby więzi z nimi. Szukał pomysłu na to, co zrobić, aby praca, którą lubi, nie wyczerpywała go tak bardzo, że nie ma ochoty na kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Szukał przyczyn wyczerpania i zauważył, że wpływa na to nie tyle prowadzenie, co organizacja szkoleń. Zauważył, że najwięcej energii zużywał, kiedy nawiązywał relacje z nowo poznanymi osobami. Im więcej nowych klientów, tym bardziej był wyczerpany. Kiedy to poczuł, odzyskał możliwość wyboru. Nadal chciał pracować z grupami, ale zmniejszył sobie ilość powitań, poprzez zmianę formy pracy z warsztatów i szkoleń na procesy szkoleniowe i konsultowanie programów. Dzięki temu dłużej pracował z osobami już znanymi i poznawał mniej nowych. Robił to, co robił, ale miał więcej energii dla siebie. W tej sytuacji wystarczyła empatia dana sobie, a następnie zmiana strategii.

Podsumowując:

Odmowa empatii w danej chwili, nie oznacza odmowy wsparcia w ogóle. Jest to odmowa dotycząca tu i teraz, związana z istotnymi dla nas

powodami, z których najważniejsze to:

- niejasny sposób proszenia;
- prośba, która wydaje nam się za duża lub niezrozumiała;
- brak zaufania do szczerości osoby proszącej;
- wyrażenie prośby o empatię w sposób, który zamyka nas na kontakt, na przykład w formie żądania lub krytyki;
- nie mamy zasobów w postaci czasu, energii, siły.

Pięć kroków do bycia bardziej empatyczną/ym wobec siebie

1. Daj sobie pięć minut dziennie na kontakt tylko ze sobą. Obserwuj swój oddech. Rozluźnij się.
2. Wybierz wygodną i miłą dla ciebie formę bycia sam na sam. Może to być pisanie lub wewnętrzny dialog. Może to być także uważny spacer.
3. Zaobserwuj sygnały z ciała. Czy któryś jest najbardziej wyraźny? Napięcie? Dyskomfort w brzuchu? Skoncentruj swoją uwagę tylko na nim. Pozwól sobie pobyć chwilę z tym uczuciem. Czy pojawia się coś więcej? Coś bardziej wyraźnego? Cały czas oddychaj i rozluźniaj swoje ciało.
4. Jeśli pojawiają się myśli czy obrazy wydarzeń, opisuj je językiem obserwacji. Skupiaj swoją uwagę na jednej rzeczy na raz. Wróć do uczuć. Kiedy poczujesz uczucie wyraźnie, dokończ zdanie: „czuję… (tu twoje uczucie, na przyklad smutek), bo zależy mi na… (tu twoja potrzeba, na przykład szczerości). Ważna jest sekwencja, która łączy uczucie z potrzebą. Zgaduj swoje potrzeby do czasu, aż poczujesz ulgę. Pamiętaj: potrzeba jest ogólna i dotyczy ciebie, a nie zmiany drugiej osoby. Czyli, innymi słowy, szukaj tego, czego w związku z tą sytuacją, z tym uczuciem najbardziej potrzebujesz dla siebie.

5. Powiedz do siebie: jestem ważny i moje potrzeby są ważne. Moja potrzeba… (tu wstaw potrzebę z punktu 4) jest ważna. Przyjmuję ją. Zatroszczę się o nią.

ROZDZIAŁ 3

EMPATIA WOBEC SILNYCH EMOCJI

Czy zdarza ci się czuć silne emocje i nie wiedzieć, jaki jest ich sens? Czy zdarza ci się być w sytuacjach, kiedy nie wiesz, czy wyrażać emocje, być szczerym i spontanicznym, czy raczej panować nad sobą i nic nie mówić?

W przestrzeni publicznej słyszę komunikaty, które mnie niepokoją, pełne ocen i silnego ładunku emocji. Media piszą o mowie nienawiści, którą należy odróżnić od prawa do swobody wypowiedzi. Wszędzie dookoła słyszę, że dobrze, abym była miła; mało tego: sama też lubię współpracować i współżyć z miłymi osobami. Jednak pod warunkiem, że to miłe bycie jest ich naturalnym wyrazem, a nie postawą, dzięki której mogą więcej osiągnąć lub po prostu innej nie znają.

Jak za każdym razem, kiedy piszę o pewnym przyzwyczajeniu do dobrego wychowania i polemizuję z nim, tak i teraz, chcę podkreślić, że bycie miłym samo w sobie jest… miłe. Bywa też nijakie. Nieokreślone. I nie chodzi mi o to, aby w procesie rozwoju zachęcać do bycia człowiekiem nieokrzesanym czy wulgarnym. Chodzi mi o to, aby wyzwolić się ze stereotypów, słów i gestów, które powtarzane bez związku z tym, co naprawdę czujemy, nic nie wnoszą do relacji albo wnoszą pustkę, bolesną czasem powierzchowność. Tak więc proponuję bycie trochę bardziej autentycznym zamiast miłym i sztucznym. No, chyba że ktoś jest autentycznie przemiły, ale też jest to stan, który raczej będzie przychodził i odchodził, bo żywa osoba doświadcza różnych uczuć.

Cechą życia jest ruch, a cechą żywych relacji to, że pojawiają się różne uczucia.

Może warto oswoić świat uczuć i emocji?

1. Koń i jeździec

Lubię metaforę o jeźdźcu i koniu opisującą relacje naszego świadomego umysłu (jeździec) i aspektu emocjonalnego (koń). Jeździec i koń mogą ze

sobą współpracować na różne sposoby. Jeden, dość popularny, polega na tym, że jeździec sprawuje pełną kontrolę nad koniem. Trzyma mocno lejce i kieruje każdym krokiem zwierzęcia. Jest to sytuacja do pewnego stopnia bezpieczna dla jeźdźca, ale – jak wiemy – koń jest bardzo wrażliwy, czuły na wszystkie sygnały. Wyobraźmy sobie długą podróż w opisanym stylu. W pewnym momencie jeździec straci część kontroli, zrobi się senny, zmęczony albo coś go zaskoczy. Uciskany koń prawdopodobnie wykorzysta ten moment, aby się wyrwać z niewoli i poniesie jeźdźca tam, gdzie sam chce.

Druga opcja jest taka, że jeździec poddaje się sile konia. Koń kieruje podróżą, idzie tam, gdzie chce i w jakim chce tempie. Jeździec dba tylko o to, aby nie spaść, co i tak może się zdarzyć. Czasem jeździec ma refleksję, że znajduje się nie w tym miejscu, w którym chciał. Świadomie chciał iść w jakieś konkretne miejsce, a znalazł się gdzie indziej.

Trzecia opcja to współpraca polegająca na wzajemnym braniu się pod uwagę. Jeździec zwraca baczną uwagę na możliwości konia i dostraja się do nich. Koń ufa jeźdźcowi. Stają się jednym organizmem. Współgrają, dzięki czemu tworzą dużą siłę i pokonują nawet wielkie przeszkody.

Do tych trzech opcji możemy dodać całą gamę sytuacji pośrednich, zależnych od życiowych kontekstów.

Mówiąc w dużym uproszczeniu, w rozwoju dążymy do sytuacji kontaktu, dialogu konia z jeźdźcem, wzajemnej współpracy, docenienia, zauważenia. Przepływu informacji.

Mówiąc w skrócie: rozmawiaj ze swoim koniem.

To jest cel, kierunek.

2. Poniosło mnie

Każdy z nas ma w sobie impulsywną, emocjonalną część, która może się „wymknąć spod kontroli”. To wymykanie grozi osobom, które na co dzień zaprzeczają temu, że przeżywają uczucia i mają potrzeby – trzymają je pod pokrywką, a tam – jak w garnku z zupą – ciśnienie rośnie aż do wybuchu. Jednak na rynku jest dużo pokrywek z dziurką, przez którą para systematycznie uchodzi, dzięki czemu nie ma niebezpieczeństwa, że kiedy podniesiemy ją do góry, oparzy nas gorący słup nagromadzonej pary.

Z drugiej strony, są osoby, które mają zbyt małe „pokrywki” i trudno im zapobiec wyparowywaniu tego, co wewnątrz. Nawet jeśli jest to zupa rybna, wszyscy dookoła muszą ten zapach znosić. Na dłuższą metę nie służy to nikomu. Podobnie jak sytuacja, w której koń prowadzi jeźdźca, gdzie sam chce. W praktyce może się to objawiać tendencją do uzależnień – nie potrafimy opanować impulsu emocji i dajemy mu się ponieść, czasem tak daleko, że szkodzi to życiu naszemu i naszych bliskich.

To są te sytuacje, w których uzasadnione jest powiedzenie „weź się w garść”, co oznacza: zaopiekuj się swoimi emocjami, pokieruj swoim koniem, nie pozwól, aby koń kierował twoim życiem. Niestety, takie powiedzenie nie będzie skuteczne, bo gdyby takie działanie było możliwe, osoba już by to zrobiła.

Jeśli odnajdujemy w sobie tendencję do tego, aby emocje nas „ponosiły”, to, idąc tropem metafory, warto wzmocnić jeźdźca – świadomą, poznawczą część nas, która obejmuje aspekt emocjonalny. Można powiedzieć, że dorosła część nas bierze na kolana, obejmuje część emocjonalną.

Pytania, jakie warto sobie zadać w takiej sytuacji, to: czego potrzebuje jeździec, aby porozumieć się ze swoim koniem? Co pomogłoby koniowi współpracować z jeźdźcem?

Wspierające powinno być **upraszczanie dialogu wewnętrznego do faktów, uczuć i potrzeb oraz próśb związanych z tym, co dzieje się** tu

i teraz. Trzymanie tych granic szanuje zarówno potrzeby konia, jak i jeźdźca.

Jeśli jednak sytuacja „ponoszenia” jest częsta i utrudnia nam życie – w tym bycie w satysfakcjonujących związkach – wówczas polecam pomoc profesjonalną, jaką jest psychoterapia.

Jeśli „ponoszenie” dotyczy złości i powoduje cierpienie dzieci, uważam, że skorzystanie z profesjonalnej pomocy – na przykład „Niebieskiej Linii”, poradni psychologiczno-pedagogicznej, grupy DDA – jest niezbędne i proszę, zrób to w trosce o swoje potrzeby.

Kiedy ponosi cię złość, to jest to informacja, że jakaś twoja ważna potrzeba jest niezaspokojona. Zaopiekuj się nią.

3. Pokerowa twarz

Jeśli masz tendencję do nieodczuwania emocji, nieokazywania ich światu, odsuwania ich daleko od świadomości, możesz obawiać się, że kiedy sobie na nie pozwolisz, to cię zaleją albo zabiorą ci siłę. Osłabią, pozbawią kontroli. Możesz bać się, że będzie cię łatwo zranić. Możesz czuć wstyd, bo to takie „niemęskie”, takie odsłaniające słabości. Możesz też nie lubić dyskomfortu związanego z odczuwaniem smutku, żalu, tęsknoty czy złości.

Te obawy wynikają prawdopodobnie z naszych przeszłych doświadczeń. Każde nasze obecne zachowanie ma swoje istotne uzasadnienie – z jakiegoś ważnego powodu je wytworzyliśmy – dlatego warto uszanować ten powód i sprawdzić, czy dane zachowanie nadal jest nam potrzebne, czy nadal służy naszemu życiu. Umiejętność radzenia sobie z emocjami w taki sposób, aby nad nimi panować, jest bardzo istotnym zasobem. Przydatnym w różnych życiowych sytuacjach, kiedy nas coś zaskoczy, kiedy mamy stłuczkę samochodową, kiedy widzimy pożar, kiedy ktoś nas ekstremalnie złości,

a chcemy zachować się bez agresji. Dlatego warto ten zasób mieć i świadomie z niego korzystać.

Z drugiej strony: jeśli długo nawykowo nie dopuszczamy do siebie – czyli do swojej świadomości – uczuć, nie okazujemy ich, wówczas, tak jak w metaforze, możemy utracić kontakt z istotną częścią nas samych – tą witalną, pełną życia i energii. Możemy nie w pełni doświadczać naszego życiowego potencjału z dwóch powodów. Po pierwsze, dlatego, że tracimy część energii na kontrolę uczuć, a po drugie, dlatego, że nie czerpiemy z informacji, które uczucia nam przekazują. Dlatego warto pozwalać sobie na doświadczanie uczuć i jednocześnie mieć wybór, kiedy i w jaki sposób ujawniamy je światu.

Jeśli odnajdujesz w tym opisie swoje zachowania i chcesz coś zmienić, moim zdaniem dobrze się sprawdzi *strategia małych kroków.* Polega ona na tym, że w sytuacjach, kiedy czujesz się bezpiecznie, jesteś wśród ludzi, którym ufasz, decydujesz się na jakiś rodzaj nowej reakcji włączającej uczucia. Na początku może to być tylko świadomość uczuć. Tylko ty wiesz, co czujesz, i pozwalasz sobie być z tym stanem tak długo, jak długo czujesz komfort. Po pewnym czasie możesz zdecydować, że chcesz się z kimś podzielić tym, co czujesz, albo że chcesz swoje uczucia brać pod uwagę, podejmując decyzje o codziennych działaniach.

Odzyskanie swobodnego kontaktu z uczuciami – tak jak opisuje to trzecia interpretacja metafory – wiele osób odczuwa jako powrót do domu, głębokie doświadczenie wewnętrznej spójności i szczerości. Bycie autentycznym zamiast kreowania się na osobę ze swoich i społecznych wyobrażeń. Możesz odczuć dużą ulgę.

4. Empatia wobec agresji

Czy zdarzyło ci się, że złość poniosła cię tak, że nakrzyczałaś na kogoś, a potem czułaś się głupio? Albo odwrotnie, to na ciebie ktoś wrzeszczał, a ty czułaś przerażenie?

Jedna z definicji agresji brzmi: zachowanie ukierunkowane na zewnątrz lub do wewnątrz, mające na celu spowodowanie szkody. Inna mówi, że jest to popęd, a nie zachowanie. Wraz z upływem czasu kumuluje się w człowieku napięcie, które domaga się rozładowania, a to, jak ono będzie wyglądało, zależy od dojrzałości mechanizmów przekładających impuls na zachowanie. Są także badacze, według których przyczyną zachowań agresywnych są nieprzyjemne stany, na przykład lęk, ból, nuda, gniew, których człowiek doświadcza w reakcji na różne zewnętrzne czynniki.

Niezależnie od tego, jak nazwali to naukowcy, ja i moje stany emocjonalne nadal potrzebujemy się ze sobą ułożyć, dogadać, połączyć. Być może tej silnej energii świadomie doświadczasz jako złości albo gniewu, albo irytacji. Być może te emocje łączą się w jeden stan?

W moim doświadczeniu najczęściej pojawia się uczucie złości.

Złość, podobnie jak inne uczucia, jest rodzajem informacji. Możesz na jej podstawie przypuszczać, że:

- w tej chwili nie masz kontaktu z innymi ważnymi uczuciami;
- masz niezaspokojone ważne potrzeby;
- masz w sobie krytyczne, oceniające myśli na temat siebie lub innych osób.

Jeśli złość odczuwasz jako dyskomfort, możesz mieć tendencję, aby szukać na zewnątrz przyczyn tego stanu rzeczy – po to, aby się tego przykrego stanu jak najszybciej pozbyć.

Ponieważ złość informuje przynajmniej o trzech ważnych sprawach, możesz zatroszczyć się o każdą z nich, zaczynając od którejkolwiek.

Decydując się na opcję pierwszą, dotyczącą nawiązania kontaktu z innymi uczuciami, potrzebujesz dać sobie czas tylko dla siebie. Spacer, medytacja, spokojny, świadomy oddech, rozmowa z przyjacielem, pisanie w pamiętniku. Pozwól sobie, spokojnie oddychając, doświadczyć zarówno złości, jak i wszystkich innych stanów, o których informuje cię ciało. Tylko obserwuj, nie oceniaj. Kiedy pojawią się inne uczucia, pozwól im zaistnieć i pozwól sobie usłyszeć o jakiej ważnej potrzebie cię informują.

Jeśli rozważasz punkt drugi, weź pod uwagę, że uczucia są informacją o tym, czy nasze potrzeby są, czy nie są zaspokojone. Czasem dopiero doświadczając uczuć, uświadamiamy sobie, że jakaś wartość jest dla nas naprawdę istotna. Dlatego zachęcam do zadania sobie tego pytania i wsłuchania w odpowiedź. Jeśli oprócz złości czuję niepokój, to czego w tej chwili najbardziej potrzebuję? Co jest dla mnie ważne? Może poczucie bezpieczeństwa albo zaufanie do bliskiej osoby?

Ciekawym doświadczeniem było dla mnie ćwiczenie polegające na dawaniu sobie empatii prowadzącej wprost do potrzeb – czyli od razu zajęcie się punktem dwa. W *Porozumieniu bez przemocy* jest podpowiedź, jak to robić. Poprzez uzupełnienie konkretnego typu zdania:

„Czuję złość, jestem teraz bardzo zezłoszczona, bo bardzo zależy mi na… albo… bo bardzo potrzebuję…”. W miejsce trzech kropek wstawiasz swoją potrzebę. To bardzo mocna formuła – od razu transformująca złość na potrzeby.

Niektórzy jej nie lubią, bo szybko zmienia stan złości, a czasem nie od razu chcemy zmiany. Chcemy naszą złość w pełni wyrazić. Czasem, niestety, jest to nawyk – nasz układ nerwowy przyzwyczaja się do przeżywania określonych stanów i jakby ich szukał.

Jednak póki się złoszczę, nie mam wpływu na zaspokojenie swojej potrzeby, o której złość mnie informuje, ponieważ wtedy zwykle moja

uwaga jest skupiona na tym, że to inne osoby powinny coś zmienić. Więcej o tym w rozdziale *Kto mną nawiguje*.

Trzecia rzecz, o której informuje mnie moja złość, to fakt, że właśnie oceniam lub krytykuję inne osoby i nie zgadzam się na rzeczywistość – taką, jaka ona jest. I w tym niezgadzaniu nie chodzi o to, że mamy biernie przyglądać się cierpieniu innych czy własnemu. Chodzi o to, że nie zgadzamy się na to, że inni ludzie mają inną percepcję, inną wrażliwość, inne wartości. A jednak mają, tak samo jak z ich perspektywy moje wartości są inne. Z tym stanem wiąże się mylne, zwykle automatyczne założenie, że ta inność i moje jej zaakceptowanie bezpośrednio zagraża zaspokojeniu moich potrzeb. Podczas gdy w praktyce zwykle jest dokładnie odwrotnie.

Kiedy pozwolę sobie przyjąć otaczający mnie świat takim, jakim jest, zyskuję jasną percepcję rzeczywistości, niezasłoniętą silnymi emocjami i z takim stanem umysłu mogę zadać sobie pytanie: czego ja potrzebuję, na czym mi zależy? Jak tą ważną wartość mogę zrealizować wśród ludzi takich, jakimi są? Od czego zacząć tu i teraz?

A więc nie rezygnuję z realizacji swoich wartości, przeciwnie, otwieram się na wszystkie możliwe sposoby tej realizacji. Jedyne, z czego rezygnuję, to z przywiązania do swojej myśli, że ktoś powinien być inny, żebym ja była bardziej szczęśliwa. Tymczasem ta osoba może pozostać sobą, a ja i ty możemy być szczęśliwi, bo to jest w naszych sercach i umysłach.

Znam wiele osób, które czują się nieszczęśliwe, bo ich mąż, żona lub dziecko robią coś *nie tak*. Czasem bardzo dużo *nie tak*. Są stale poirytowane, a czasem zrezygnowane. Ich ważne potrzeby są niezaspokojone, jednak nie dlatego, że nie ma na to zasobów na świecie, ale dlatego, że te osoby myślą, że ich dobry stan zależy od tego, czy zmienią się ich bliscy, a nie od ich własnego myślenia i działania.

5. Empatia wobec lęku

Moja długoletnia, superwizorka, Helena Keller, widząc lub słysząc osoby mówiące o lęku, prosiła: ***„To opowiedz, czym się straszysz”.***

Czasem myślę, że gdyby tylko osoby, które znam, były tak kreatywne w innych dziedzinach życia jak w tworzeniu możliwych scenariuszy złych wydarzeń, nasz świat byłby wielkim dziełem sztuki.

Jedna z definicji lęku mówi, że jest to stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. Jest wiele rodzajów lęku, ale tylko jeden jest adekwatną odpowiedzią na rzeczywistość, czyli na realne zagrożenie. To lęk realistyczny, którego poziom wzrasta wraz ze wzrostem poziomu realnego zagrożenia.

W odróżnieniu od lęku, strach jest naturalnym, nie tylko dla człowieka, stanem silnego emocjonalnego napięcia, który pojawia się w sytuacjach realnego zagrożenia. Z tym stanem związany jest szereg objawów fizjologicznych, które mają na celu mobilizację organizmu do działania – do walki lub ucieczki.

W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że lęk informuje nas o zagrożeniach wewnętrznych, a strach – zewnętrznych.

O jakich potrzebach informuje mnie strach? O podstawowych, związanych z przeżyciem: boję się, chcę chronić swoje życie lub życie innych. Uciekam lub walczę. Tę decyzję podejmuję instynktownie.

A o czym informuje mnie lęk? Jeśli chcesz to sprawdzić, daj sobie chwilę i pobądź z tym zdaniem, a następnie je dokończ ***„boję się, bo potrzebuję…”***.

Kilkanaście lat temu wyjechałam sama za granicę. Nie miałam prawa do pracy, nie znałam języka i nie miałam pieniędzy, poza kwotą na bilet

powrotny i może na kanapkę raz dziennie. Intensywnie poszukiwałam pracy i mieszkania. W końcu znalazłam supertani pokój, dzielony z dwiema osobami, dzięki czemu miałam gdzie spać przez cały tydzień i spokojny czas na szukanie pracy. Jednak pod koniec tygodnia okazało się, że zaszła „pomyłka" i muszę zapłacić dwa razy więcej, niż się spodziewalam. Nie miałam tych pieniędzy, co zaowocowało awanturą i groźbami pod moim adresem. Przestraszyłam się i więcej tam nie wróciłam. Jednak pozostał we mnie lęk, że spotkam te osoby w mieście. Ponieważ nie miałam tam nikogo bliskiego, musiałam sobie radzić własnymi zasobami. Zadawałam sobie pytania o to, czego potrzebuję? Gdzie jest mój spokój, moja siła? I po jakimś czasie poczułam straszną złość. W tej złości była moja niezgoda na całą tę sytuację, niezgoda na złamanie umowy i niezgoda na szantaż i groźby. To był silny impuls agresji uruchomiony w odpowiedzi na zagrożenie.

Jednak uciekłam, choć nie w panice – autobusem. Oczywiście była to skuteczna strategia, bo nie miałam szans w żadnego rodzaju walce z kilkoma osobami. Jednak moja energia nie została strawiona w działaniu, nie doświadczyłam swojej siły i mocy chronienia siebie. Przypuszczam, że dlatego nadal czułam lęk, bo nie ufałam, że sobie z podobną sytuacją poradzę, gdyby się powtórzyła. Wyobrażałam sobie nasze przypadkowe spotkanie i to, co bym wtedy powiedziała. Wtedy poczułam, jak narasta we mnie wściekłość. Zobaczyłam, jak krzyczę i wygarniam wszystkie swoje żale wprost. To powiedzenie – choć tylko w wyobraźni – jak sprawa wygląda z mojej strony, co ja czuję, spowodowało zmianę moich uczuć. Poczułam więcej spokoju, a poziom lęku znacznie się zmniejszył.

Bałam się i czułam niepokój, ponieważ potrzebowałam więcej zaufania do swojej siły, do mocy wpływu na swoje życie, zaufania, że sobie poradzę nie tylko z tym, co jest na zewnątrz, bo to zagrożenie szybko zniknęło, ale

przede wszystkim z własnym lękiem. To „poradzenie sobie z lękiem" wygląda tak, jak wzięcie na kolana przestraszonego dziecka. Ono bardzo się boi, cały jego organizm jest pochłonięty reakcją lękową, ale jest też dorosły, przyjazny aspekt ciebie, który mówi do dziecka: Teraz się boisz, to naturalne uczucie, ja się nie boję, teraz jest OK, jesteś bezpieczna, a kiedy pojawi się zagrożenie, poszukam sposobu, aby sobie z tym poradzić. Wierzę, że jest wiele takich sposobów, a zagrożeń coraz mniej. Bo takie tworzę dla nas życie.

Warto także poobserwować związek pomiędzy doświadczanym lękiem a sposobem, w jaki zaspokajamy swoje pragnienia seksualne. Być może gdzieś w głębi ciebie jest silne pragnienie nieskrępowanej ekspresji seksualnej, pragnienie, aby płynęła swobodnie i mogła się wyrażać bez obaw przed krytyką, czy odrzuceniem społecznym.

Obawa przed mającym nadejść przykrym wydarzeniem jest naturalną reakcją, jednak straszenie się czymś, czego nie ma i nie wiadomo, czy będzie, jest informacją, że w naszej psyche toczy się wewnętrzny dialog, a może konflikt. Z prawdopodobnych scenariuszy wynika, że to może być stary konflikt pomiędzy pragnieniem realizacji ważnych potrzeb a obawą przed tym, jak na to zareaguje świat albo nasz wewnętrzny krytyk. Ten krytyczny głos bywa tak dotkliwy, że często decydujemy się nie robić ważnych dla nas rzeczy. Ale skoro są ważne, to są i będą pukać do naszej świadomości i wołać: Jestem, zauważ mnie! Będą się objawiać, na przykład jako lęk.

Dlatego zaproś do rozmowy swoje pragnienia i swojego krytyka. Usłysz potrzeby każdej ze stron i poszukaj *strategii małych kroków*, która pozwoli uszanować zarówno wartości krytyka, jak i wartości wewnętrznych pragnień. Kiedy raz się uda, drugi będzie łatwiejszy, bo wzrośnie zaufanie.

Czasem samodzielne przeprowadzenie takiego procesu może być zbyt trudne, dlatego warto skorzystać z pomocy psychologa, coacha albo telefonu do przyjaciela.

6. Empatia wobec poczucia winy

Poczucie winy to bardzo dyskomfortowe uczucie dla osób, które mają coś, co nazywamy sumieniem. Przez sumienie rozumiem zdolność do refleksji na temat wpływu naszych działań na inne osoby oraz odniesienia tego do obowiązujących w danej kulturze norm społecznych, a także indywidualnych norm moralnych.

Poczucie winy to stan emocjonalny powstający w sytuacji, kiedy uświadomimy sobie, że zrobiliśmy coś niedozwolonego. Nie zawsze jednak poczucie winy wiąże się z faktyczną winą, czyli negatywnym wpływem naszych działań na drugą osobę.

Jeśli rzeczywiście zrobiliśmy coś takiego, to przed nami jest zrobienie wszystkiego, co teraz zrobić możemy, aby krzywdy naprawić, a więź odtworzyć. Jeśli to nie jest możliwe, potrzebujemy przeżyć żałobę.

Pamiętam z czasów studenckich film z kultową wówczas muzyką, czyli *Misj*ę. Robert de Niro, w roli byłego łowcy niewolników oraz zabójcy brata, nie widzi sensu życia. Jednak decyduje się na pokutę, którą sam sobie narzuca – dźwiganie pod górę, przywieszonego do szyi ciężkiego wora ze zbroją. Ten fizyczny ciężar i ból pozwalają mu znieść ból psychiczny – poczucie winy. Z czasem Indianin odcina mu balast. I to jest moment, który bohater uznaje za przebaczenie i sam sobie wybacza.

Czasem poczucie winy i wstyd odbieramy jako rodzaj lęku przed własnym sumieniem. Nie potrzebujemy zewnętrznych konsekwencji – one są w nas. Troszczymy się nie o drugą osobę, choć być może wymawiamy

jej imię. Toczymy dialog wewnętrzny z własnym sumieniem albo, co gorsza, krytykiem wewnętrznym. To jego głosu się boimy.

Pytanie, jaką wartość kryją te stany?

W moim odczuciu za poczuciem winy kryje się bardzo silna potrzeba przynależności, bycia częścią rodziny, grupy, społeczności. Bardzo zależy nam na możliwości realizacji swoich indywidualnych potrzeb i jednocześnie bardzo pragniemy ufać, że zaspokajanie indywidualnych potrzeb nie zagrozi zaspokajaniu potrzeb związanych z przynależnością. Niestety, w niektórych rodzinach czy całych kulturach to nie jest możliwe. Albo jesteśmy całkowicie posłuszni normom – co oznacza jednocześnie tłumienie własnych indywidualnych potrzeb – albo spotyka nas rodzaj odrzucenia, bycia z boku lub, w najgorszym wypadku, poza grupą.

Na szczęście, nie zawsze tak jest. Część z tego, o czym piszę wyżej, najbardziej odnosi się do doświadczeń dzieciństwa, kiedy nasza percepcja świata jest inna niż w dorosłości. Mamy wówczas realnie mniej wyboru.

Jeśli doświadczasz poczucia winy lub wstydu, to prawdopodobnie bardzo ważna jest dla ciebie świadomość, że nadal jesteś ważną częścią swojej społeczności, grupy przyjaciół czy rodziny. Potrzeby innych osób są dla ciebie ważne, jednak czasem możesz być skoncentrowany tylko na sobie i nie zauważyć czegoś, co ma konsekwencje dla innych. Jak to zrobić, aby zadbać o potrzeby innych i jednocześnie o swoje? To jest pytanie do zastanowienia się, poczucia, poszukania sposobów reagowania na przyszłość tak, aby zadbać o twoje najważniejsze potrzeby, a jedną z nich jest potrzeba przynależności.

Jak być sobą, indywidualną osobą i jak być częścią grupy?

I na koniec dialog z książki *Śpiew ptaka* De Mello.

Grzesznik: – Panie nie pamiętaj moich grzechów!

Pan: Grzechy? – Jakie grzechy? Jeśli Ty mi ich nie przypominasz…

Ja zapomniałem o nich przed wiekami.

Jeśli popełniłeś błąd – napraw go.

Jeśli nie da się naprawić, wyraź i przeżyj żal.

Żal to uczucie, poczucie winy – to krytyczne myśli i lęk przed nimi. Krytyczne myśli odbiorą ci energię do naprawienia błędu, tak więc żałuj, ale nie krytykuj się. Odróżnij uczucie od myśli.

Wybacz sobie.

Żyj – bogatszy o wiedzę, jak teraz lepiej dbać o siebie i innych ludzi.

7. Empatia wobec błędu i żałowanie

Czy ktoś z nas nie słyszał poruszającej pieśni Edit Piaf *Nie żałuję*? Czyż to nie cudowne podejście do życia, o którym mniej więcej wiemy, jakie było? Zawsze, kiedy robi mi się czegoś żal – mam na myśli taki żal na granicy poczucia winy – przypominam sobie tę scenę z filmu o Edit, w której siedzi nad morzem, a w tle słyszę *nie, nie żałuję*.

Czego potrzebuję, aby w taki sposób popatrzeć na swoją przeszłość? Na sprawy czasem trudne, bolesne? Czego potrzebuję, aby wybaczyć sobie? Czego potrzebuję, aby przyjąć siebie jaką jestem?

Kiedyś usłyszałam zdanie, że „niewinność kończy się wraz z dzieciństwem". Nie było mi łatwo to przyjąć, ale kiedy dopuściłam to do siebie, poczułam ulgę wynikającą z przyjęcia do wiadomości faktu. Przyjęłam do wiadomości, że nawet jeśli podchodzę do osób i działań z największą możliwą w danym momencie uważnością, to i tak nie dam rady spowodować, że każda z osób w tej sytuacji będzie usatysfakcjonowana moją postawą. Nie mam wpływu na to, jak zinterpretuje moje wybory i zachowania, jak zareaguje na moje preferencje i stawiane granice. A co dopiero mówić o dziesiątkach sytuacji, kiedy działam w pośpiechu, automatycznie, w stresie, kiedy jestem skupiona na

swoim bólu? Dzisiaj wiem, że nawet jeśli nie chcę, ktoś może czuć ból w związku z tym, co ja wybieram. Żałuję, jeśli tak jest. Chciałabym, aby takich sytuacji było jak najmniej, ale jednak się zdarzają.

Kiedy patrzę za siebie, na ten czas, który minął, to niektóre wspomnienia, obrazy wywołują we mnie smutek, żal, czasem ból. Czasem wolałabym, aby się nie zdarzyły, ale też czuję, że w każdej z tych sytuacji dokonałam najlepszego wyboru, na jaki mnie było stać. Może zachowałam się zbyt lękowo, może zbyt asekuracyjnie, może byłam zbyt leniwa, może… Jednak w tamtym czasie, mając do dyspozycji tamte doświadczenia i tamte uczucia, umiałam zrobić to, co zrobiłam.

Żałuję, jeśli to, co zrobiłam, kogoś bolało. Myślę, że tak było, choć wtedy chciałam chronić siebie i swój mały świat. Może po prostu byłam nieuważna. Nie chcę uciekać od odpowiedzialności. Chcę móc naprawić szkodę, chcę przeżyć żal, chcę mieć drugą szansę.

Żałuje też, że robiłam rzeczy, które bolały mnie. Żałuję, że nie potrafiłam dać sobie troski i ciepła, że byłam napięta i pełna niepokoju. Dziękuję tym dziewczynom, którymi byłam pięć, dziesięć czy dwadzieścia lat temu za to, że mimo to, wybierały zawsze lepsze z dwóch – wyglądających na beznadziejne – rozwiązań.

8. Potrzeby, które chcieliśmy zaspokoić w chwili błędu, i te, których zaspokoić się nie udało

W tym żałowaniu, bardzo pomaga mi myśl, że za każdym działaniem kryje się ważna potrzeba. Jeśli myślisz o sytuacji jako o błędzie, najpierw nazwij ją konkretnie, językiem faktów: co zrobiłaś, zrobiłeś? Potem pozwól sobie poczuć to, co czujesz, i zadaj sobie pytanie, jakie twoje ważne potrzeby to działanie miało zaspokoić? Musiał istnieć jakiś istotny powód, skoro zdecydowałeś się na nie.

Jednak skoro dzisiaj czujesz żal, jest to informacja, że prawdopodobnie, jakieś twoje ważne potrzeby także nie zostały zaspokojone. Czy potrafisz je nazwać?

Co czujesz, doświadczając więzi z potrzebami, które chciałeś zaspokoić?

Czy jest coś, co dzisiaj możesz zrobić, aby zaspokoić obie te potrzeby? Aby naprawić zaistniałą sytuację? A może masz dla siebie wnioski na przyszłość: jak się zachować, aby zaspokoić każdą z tych potrzeb? A może teraz inaczej widzisz ich ważność?

Jeśli robię coś, czego żałuję, to sprawdzam, czy tu i teraz mogę w jakikolwiek sposób naprawić tą sytuacją. Jeśli mogę, to działam. Jeśli nie – robię to w medytacji. Wyciszam umysł. Spotykam się z najlepszą częścią siebie, tą, której naturalnym wyrazem jest miłość, i wysyłam najlepsze intencje do wszystkich osób, które budzą we mnie choćby najmniejszy niepokój, złość czy inne – odbierane jako przykre – stany.

9. Słodki ból

Czy zdarzyło ci się płakać i jednocześnie czuć ulgę?

Na jednym ze szkoleń z *Porozumienia bez Przemocy* prowadzonym przez Kaya Runga usłyszałam określenie „słodki ból”. Jak ból może być słodki? Może. Za jakiś czas poczułam, co to określenie znaczy.

To taki stan, kiedy przyjmujesz swoje uczucia jako swoje. Nie odpychasz ich, nie walczysz z nimi, nie uciekasz. Nie oceniasz ich ani siebie. Zatrzymujesz się i mówisz: OK, przeżyję to. I pozwalasz im płynąć. Możesz je zapisywać lub podzielić się nimi z przyjacielem, który pomoże ci zatroszczyć się o nie. Możesz potrzebować czasu – zadbaj, aby go sobie dać – no i wsparcia.

Uświadamiam sobie, że moja ważna potrzeba nie została zaspokojona i czuję smutek lub żal z tego powodu, ale jest to stan, kiedy czuję tylko to.

Uczucie, które zwykle oddalam od siebie jak niechciane dziecko, teraz obejmuję uwagą i mówię do siebie: jesteś OK. Możesz przeżywać to, co przeżywasz. Mogłaś tak to widzieć wtedy. Teraz możesz czuć żal. Wszystko jest OK. Każde uczucie. Ja cała jestem OK.

Nie mam wtedy myśli, które oceniają i w jakimś sensie nakręcają w kółko opór przeciw temu, co jest. Im bardziej się nie zgadzam, tym większy ból czuję. Dodatkowo ten ból jest dokarmiany myślą: powinno być inaczej. I wtedy jego końca nie widać. Mój mąż powinien być inny, moja rodzina powinna mi pomóc, powinnam być inna. Początek końca, czyli zmniejszenia tego bólu, to moment, kiedy kończą się myśli, a pojawia się „słodki ból". Jest mi bardzo smutno, ale taka jest prawda, nie zdałam tego egzaminu, nie zdążyłam na samolot, moje dzieciństwo było szare i pełne wstydu. I co z tego? Czy to jest jakikolwiek powód, żebym dzisiaj źle siebie traktowała? Oceniała? Złościła się? Jeśli ja nie zatroszczę się o siebie, to kto to zrobi?

Nie wiem, czy każdy rodzaj bólu może być „słodki", ale doświadczam tego w sytuacjach związanych z moim postrzeganiem siebie i szeroko rozumianym kontaktem ze sobą. Przyjmowanie swoich kolejnych uczuć odczuwam jako coraz pełniejsze stawanie się sobą. Włączam kolejne aspekty mnie samej, jakbym przygarniała, obejmowała siebie z różnych chwil życia. Po każdej takiej chwili czuję więcej spokoju, otwartości, siły.

Kiedy uda ci się być ze sobą i ludźmi bez ocen, kiedy uda ci się przygarnąć żal, wtedy w końcu przeszłość odchodzi, a dzisiaj jest nowy dzień, który możesz przyjąć z otwartością. Przyjmuję go z pełną otwartością.

10. Utrata słuchu

Silne emocje mają to do siebie, że jeśli już dojdą do głosu, to pochłaniają całą naszą uwagę. Cóż, na chwilę stajemy się zbolałą, tylko fizyczną istotą, która straciła więź ze swoim wyższym, świadomym, obejmującym ja. Cechą tego stanu jest całkowity lub prawie całkowity zanik „słuchu" i zdolności do empatii. Cierpimy i nasza uwaga jest skierowana na poszukiwanie ulgi dla siebie.

Dlatego warto wiedzieć, że osoba, która jest w stanie silnego wzburzenia lub lęku, jest osobą, która potrzebuje, aby jej emocje wybrzmiały, zostały usłyszane i przyjęte. Dopiero kiedy poziom emocji opadnie, zacznie odzyskiwać „słuch" i będzie w stanie wysłuchać naszego punktu widzenia, informacji o naszych potrzebach. Nie marnuj więc energii i czasu na wyjaśnianie osobie wzburzonej, że nie wszystko stracone, albo że nie taki diabeł straszny. Nie wypowiadaj swoich złotych sentencji, bo w tym czasie mogą nie dotrzeć do odbiorcy. **Rozluźnij się i po prostu bądź. Wysłuchaj, daj empatię lub umów się na inny termin rozmowy.**

Nie oznacza to jednak, że osoba w silnych emocjach jest zwolniona z odpowiedzialności za swoje słowa czy działania. Jak mówi jeden z psychoterapeutów, osoby, które naprawdę nie są w stanie zapanować nad swoimi emocjami, znajdują się albo w więzieniach, albo w szpitalach psychiatrycznych. Pozostałym jest bardzo trudno to zrobić, jednak mają wybór, jak zareagować.

11. Empatia wobec siebie, kiedy marzę o karze lub zemście

Czy zdarza ci się fantazjować na temat ukarania drugiej osoby za to, co ci zrobiła? Albo dla zasady? A może nosisz w sobie jakiś rodzaj zranienia, który stale podsyca twój ból, a myśl o zemście dodaje ci energii?

Na szczęście rzadko przemykają przez moją głowę tego typu myśli, ale czuję, jak wielką mają moc. Jak silnie przyklejają się do mojego umysłu.

Najczęściej pojawiają się, kiedy kieruję autem i inny kierowca robi coś, co dla mnie i innych osób jest niebezpieczne, czasem zagrażające życiu. Wtedy czuję straszną wściekłość. I mam ochotę nie tyle kopnąć go, ile przekląć. I tego się boję. Boję się, że moje negatywne, nieżyczliwe myśli popłyną za drugim człowiekiem. W ten sposób tak naprawdę mnie z nim połączą. A przecież nie o to mi chodzi, żeby ten człowiek miał wypadek – jako nauczkę – tylko o to, żebym mogła spokojnie dojechać do domu.

Potrzebuję wtedy natychmiast skupić się na swoim sercu, na odczutym przerażeniu, złości, obawie o dzieci, na tym, czego chcę dla siebie – a nie na tworzeniu negatywnych wyobrażeń. Troszcząc się o bezpieczeństwo, mogę zawiadomić policję, ale to co innego niż zemsta na wrogu, inna jest tutaj motywacja.

Najbardziej chcę być wtedy zrozumiana i wzięta pod uwagę. Wśród takich osób chcę żyć. Ale ani zemsta, ani kara nie spowoduje, że takich osób będzie więcej na drogach. A może dlatego myślimy o zemście, bo wydaje się nam, że to jedyny sposób, aby do danej osoby dotarło, co zrobiła i jakie skutki miało dla nas jej działanie? Przez doświadczenie tego samego bólu. Pytanie: co będzie potem?

Nie lubię horrorów, ale dałam się namówić na obejrzenie jednego z Johnnym Deepem w roli krwawego golibrody. Miał piękną żonę i córkę. Pewnego dnia okrutny sędzia zapragnął tej żony i polecił swoim ludziom wrzucenie Johnny'ego do więzienia, gdzie spędził pietnaście lat. Po powrocie dowiedział się, że jego żona nie żyje, a córkę wychowuje – czyli więzi – sędzia. Rozpoczyna nowe życie, które od początku ma na celu zabicie sędziego, a kiedy to się nie udaje, zabija wszystkich, którzy przyjdą się ogolić – przelewa morze krwi. Nie czuje nic. Tymczasem pewien młody człowiek pomaga uciec jego córce od sędziego – ucieka w przebraniu i tylko cudem unika śmierci z rąk ojca, który jej nie rozpoznał. W pewnym

momencie w „salonie fryzjerskim” pojawia się żebraczka, która mówi: „Ja pana chyba znam”. Spotyka ją ten sam los, co wszystkich. Dopiero po dłuższym czasie przygląda się martwej z bliska i rozpoznaje w niej żonę, za którą tak tęsknił.

O czym jest ten film? Zawsze, kiedy za czymś tęsknisz, skieruj swoją uwagę na zaspokojenie tej potrzeby. Jeśli chwilowo jest niezaspokojona, pozwól sobie poczuć żal. Płacz i daj się pocieszać. A kiedy odzyskasz siły, pozwól sobie dalej dbać o swoją potrzebę. Nie pozwól, aby zwiodły cię podszepty, w stylu: to przez niego, zadam mu ból, to mój się zmniejszy. Nie zmniejszy się. Taka lub podobna myśl to informacja, że bardzo cierpisz i potrzebujesz jeszcze więcej troski o siebie. Jeśli nie wiesz, co zrobić, lepiej nic nie rób. Albo opisz to, co chcesz zrobić i spal. Rozmawiaj z przyjaciółmi lub znajomymi. Nie działaj pod wpływem myśli o czyjejkolwiek krzywdzie.

To jednocześnie nie znaczy, że masz rezygnować ze stawiania jasnych granic czy niezgody na niecne działania – jak te, reprezentowane w filmie przez sędziego.

Znowu istotne jest odróżnienie potrzeb od strategii, czyli konkretnych działań. Działaniom, które mają w sobie przemoc, mówimy: *stop.*

Pięć kroków do zaakceptowania swoich emocji i uczuć.

1. Zapamiętaj, że emocje to tylko emocje. To informacja od ciała o tym, co się z nim dzieje.
2. Emocje i uczucia są neutralne – ani dobre, ani złe. Ty możesz wybrać, co z nimi zrobisz.
3. Nie oceniaj uczuć i emocji. Oddech jest najprostszym sposobem na zwiększenie pojemności emocjonalnej. Oddychaj, zamiast oceniać emocje.

4. Znajdź sposób na bezpieczne dla ciebie i otoczenia wyrażanie uczuć i emocji. To może być malowanie, taniec, bieganie, pisanie lub telefonowanie do przyjaciela. Unikaj mówienia do dzieci i innych ważnych osób pod wpływem silnych emocji, szczególnie złości lub lęku. Wtedy policz do tysiąca. Nie będziesz żałować!
5. Pozwól emocjom przepływać przez siebie. Nie zatrzymuj ich. Nie przywiązuj się do nich. Odczytaj informacje, które niosą, i puść je. Pomocne jest ćwiczenie łączenia uczuć z potrzebami. Kiedy doświadczasz silnych emocji, twórz zdanie kierujące w stronę potrzeb: „czuję…, bo potrzebuję… Pomoże mi w tym…”.

ROZDZIAŁ 4

EMPATIA WOBEC ROZUMU

WILBER TWIERDZI, ŻE JEŚLI MA SIĘ NURTUJĄCE PYTANIE I TO PYTANIE JEST BARDZO WAŻNE...
CO NA OBIAD?
MYŚLĘ, ŻE CHODZI MU O COŚ BARDZIEJ OSOBISTEGO.

Jak przeczytałam na jednym z portali, *amerykańscy naukowcy odkryli, że ludzie uwierzą we wszystko, co powiedzą amerykańscy naukowcy*.

Chciałabym się zatrzymać na odszukaniu wartości, które realizują się poprzez działania kierowane rozumem. Mam wrażenie, że w niektórych środowiskach związanych z rozwojem osobistym, głos rozumu jest marginalizowany. Być może dlatego, że przez wiele lat był jedynym słyszanym i jego argumenty zawsze były najważniejsze. Mało tego – nadal tak jest, na przykład w świecie nauki czy medycyny, w świece wartości liberalnych. Wystarczy powiedzieć, że coś jest nienaukowe, żeby nie było warte rozmowy, podobnie wystarczy powiedzieć, że amerykańscy naukowcy tak odkryli, żeby zamknąć usta każdemu kto czuje, widzi inaczej.

1. Podziękowania dla ewolucji

Cieszę się i dziękuje sile ewolucji za to, że mam rozum, za to, że posiadam zdolność do logicznego wnioskowania. Za to, że – jako ludzie – wyrwaliśmy się z obezwładniającej siły magii i mitów, które determinowały nasze życie. Lubię oglądać filmy o wielkich kulturach Inków, Majów czy Azteków, ale przyznaję, że cieszę się, że moje dzieci nie zostaną złożone w ofierze bogom, a moje młodsze koleżanki mogą zrobić, co chcą ze swoim dziewictwem – niekoniecznie składać je na ołtarzu po wcześniejszych torturach, nawet jeśli te były nieco znieczulone lokalnymi ziołami.

Dziękuję za to, że potrafimy – jako ludzie – przewidywać pewne konsekwencje swoich działań, zbudować most, który stoi latami, samochód, który bezpiecznie jeździ, czy wykształcić lekarza, który wytnie w porę wyrostek, ratując nam życie. I choć Los czy Siła Wyższa, zawsze może most zburzyć – tak się może zdarzyć – to nadal, dzięki naszemu rozumowi, nasz wpływ na ulepszenie sobie życia jest ogromny.

Jako społeczność po latach doszliśmy do uznania praw kobiet, praw mniejszości; uznania, że jako ludzie jesteśmy sobie równi. Wiem, wiem, w tej sprawie ciągle raczkujemy. Jednak są już kraje, gdzie równe traktowanie jest nie tylko prawem, ale codzienną praktyką. I to prawo, i ta praktyka są dziełem tej części nas, która uwolniła się od emocjonalnych lęków czy religijnych uprzedzeń. W tych sprawach zdobylismy się na głębszą refleksję, wykazaliśmy zdolność do współodczuwania i empatii. Potrafiliśmy mieć swoje własne, niezależne zdanie. Uznać prawa człowieka, uznać, że jednostka i jej potrzeby są ważne. Uznać, że „większość" nie oznacza „prawda". To wielki sukces racjonalnego myślenia. Wystarczy wspomnieć geniusz obserwacji Kopernika, który ośmielił się „wstrzymać słońce i ruszyć ziemię", co w czasach, kiedy żył, było prawdziwym przewrotem w rozumieniu świata.

2. Potrzeby, które mam zaspokojone dzięki racjonalnemu myśleniu

Moimi najważniejszymi potrzebami, które chroni rozum, są: prawo do niezależności i prawo wyboru. Nawet jeśli w społeczeństwie nie działa to tak, jak bym chciała, nawet jeśli złoszczę się na osoby, które stale powtarzają „ja", „ja", „ja", i tak czuję się bardziej bezpiecznie wśród ludzi – w społeczeństwie – gdzie prawa jednostki są wartością. Choć widzę, do jakiej strasznej degeneracji prowadzi słuchanie tylko „ja", widzenie tylko indywidualnych korzyści bez dostrzegania kontekstu i powiązań z całym życiem, choć życie w skupionej na „ja" społeczności jest często bardzo bolesne, to mając wybór, wolę mieszkać w tej społeczności niż w magicznej lub mitycznej. Choć oczywiście uważam, że społeczeństwa zachodnie mogłyby się wiele od magicznych i mitycznych nauczyć – najprostszy przykład to szacunek dla natury i więź z nią.

W moim indywidualnym życiu racjonalne myślenie pozwala mi analizować informacje i wyciągać wnioski. Pozwala mi uczyć się nie tylko na swoich błędach. Pozwala mi widzieć fakty takimi, jakimi są, i oceniać ich użyteczność lub nie oceniać. Pozwala mi odróżnić fakty od ich analizy lub interpretacji. Pozwala mi tylko obserwować. Dzięki temu mogę wybierać najlepsze, według swojego kryterium, rozwiązania. Mogę patrzeć z boku i analizować strategie, wiedzieć, jak zrobić, żeby coś działało.

3. Bez serc, bez ducha

Myślisz czasem, że ludzie kierujący się rozumem są bezduszni, bez serca? Albo redukują to, czego nie pojmują, do znanych sobie reguł?

Według Wilbera rozum, jako stan świadomości wyższy ewolucyjnie od fizycznego ciała i emocji, posiada zdolność zarówno objęcia tych niższych stanów i bycia z nimi jednym – co jest marzeniem rozwojowym – jak i zdolność ich wyparcia, uznania za mniej istotne. To bardzo brzydko z jego strony, ale nie umniejsza to jego wyżej opisanych dokonań na rzecz zaspokajania naszych ludzkich potrzeb. Po prostu sprawę wypierania można i trzeba rozwiązać poprzez ponowne włączenie tych aspektów do naszego ja (w sensie zarówno indywidualnym, jak i społecznym).

Jeśli doświadczasz w swoim życiu za mało kontaktu z własnym sercem lub masz wrażenie, że dotyczy to kogoś z twoich bliskich i chcecie to zmienić, pomocne mogą być działania ukierunkowane na pogłębianie świadomości ciała poprzez takie metody jak bioenergetyka Lowena, metoda Feldenkraisa, metody integrujące ciało z umysłem – jak Gestalt. Także praca nad oswajaniem *cienia* czy doświadczanie uczuć i potrzeb podczas praktyki empatii, powinno przybliżać do celu.

4. Kierować się sercem czy rozumem?

Czy zdarza ci się nie wiedzieć, co zrobić, jaką podjąć decyzje, jak ważyć argumenty „za” i „przeciw”? Mieć w sobie kilka pomysłów i nie wiedzieć, który jest najlepszy? Pragnąć przewidzieć przyszłe konsekwencje każdego z wyborów?

Dla niektórych osób najważniejsze są argumenty logiczne, mierzalne, ściśle racjonalne. Dla innych taki rodzaj kryterium nie jest wart zaufania – działania odnoszą do swojej wiary i obowiązujących w niej zasad. Są też osoby, dla których najważniejsze jest to, co czują lub przeczuwają, czyli jakiś rodzaj intuicji.

Jestem zwolenniczką dialogu. I wierzę, że, parafrazując poetę, *dla wszystkich głosów starczy miejsca pod wielkim dachem nieba*. Każdy jest wart usłyszenia. Każdy reprezentuje wartość, którą warto objąć uwagą. Inaczej ryzykujemy marginalizację tego, co i tak istnieje. Tak tworzą się podziały i podłoże do mniejszej lub większej, wewnętrznej lub zewnętrznej wojny.

Jednak rodzi się pytanie: jak to zrobić? Czy nie słyszałaś czasem, że rozum kłamie, a uczucia zwodzą? Albo że kieruje nami nieświadomość i wybieramy rzeczy, które w efekcie nam nie służą – jak w przypadku nieustannego zakochiwania się w nie tej kobiecie lub nie tym mężczyźnie?

5. Pułapki w słuchaniu dialogu wewnętrznego

Pierwszą pułapką, jakiej warto jest być świadomym, to **mylenie myśli z uczuciami.**

Kolejną: **mylenie wyobrażeń z faktami i potrzeb z życzeniami**.

Jeśli czujesz, że on jest cudowny albo że ona jest niebezpieczna, to operujesz myślami, ocenami osoby. Bardziej pomocne może być nazwanie jej konkretnych zachowań. Co konkretnie zrobiła, że pojawiły się takie

oceny? Co robi oprócz tego? Jak jej działania wpływają na zaspokojenie twoich ważnych potrzeb?

Masz wybór. Istnieje wiele strategii dbania o wlasne potrzeby, ale uwierzysz w to w pełni dopiero wtedy, kiedy doświadczysz, więc doświadcz jak najszybciej!

Nie musisz wybierać, czy kierować się sercem, czy rozumem. Każdy z tych aspektów mówi ci o twojej ważnej wartości – poczuj więc sedno sprawy i określ, na czym zależy twojemu sercu, co ważnego chce ci powiedzieć? A co mówi rozum? Co dla niego jest najważniejsze? Daj sobie czas najpierw na głos jednego aspektu, potem drugiego, tak abyś każdy mógł w pełni usłyszeć i poprzez ciało doświadczyć wartości, o których mówi.

Poznasz to po zmniejszeniu ilości myśli, odczuciu ulgi i spokoju. I uwaga, uwaga: wartość rozumu tak samo zakorzeniona jest w ciele. Rozum to lotne myśli i idee, które realizują istotne potrzeby człowieka, a potrzeby są doświadczane poprzez ciało.

I serce jest twoje i rozum jest twój. Obejmij uwagą każde z nich. Kiedy już wiesz, co w danej sytuacji jest ważne dla serca, a co dla rozumu, jest czas na szukanie takich sposobów rozwiązania sytuacji, które uwzględnią obydwie wartości – żadnej nie zostawią na marginesie. Jest czas na rozmowę, dialog, poszukiwanie najlepszych rozwiązań. **Kiedy ciało jest rozluźnione, umysł może być kreatywny**. tworzy się wspaniały zespół, którego kompetencje uzupełniają się i wzmacniają, dając ogrom możliwości.

Proces poszukiwania istotnych potrzeb warto zacząć od zagłębienia się w swoich uczuciach. Kiedy pozwolisz sobie poczuć to, co czujesz – smutek, radość, żal, niepokój czy inne uczucia – pojawi się przestrzeń na

doświadczenie kontaktu z potrzebami, na ich uświadomienie. Można wtedy powiedzieć, że słuchasz serca.

Potocznie z sercem wiążemy różne stany emocjonalne, także takie, które powstają – lub są karmione – przez myśli. Na przykład myślę, że nikt już mnie nie rozumie, nie kocha. Im dłużej powtarzam tę myśl, tym bardziej jestem przygnębiona. Kiedy tak do siebie mówię – czego potrzebuję w tym momencie? Wsparcia, nadziei, rozmowy, kontaktu?

6. Emocje bez serca

Kiedyś byłam świadkiem sytuacji, kiedy osoba pełna emocji twierdziła – podniesionym głosem – że kieruje się uczuciami i nie zamierza tego zmienić, a osoba, z którą rozmawiała, to zimny facet, ponieważ wszystko, co powie, najpierw przemyśli.

Dla tej osoby dużą wartością było słuchanie głosu uczuć. Jednak, moim zdaniem, była ona w pułapce. To nie ilość przeżywanych i uzewnętrznianych emocji jest miarą naszego kontaktu z sercem. Spontaniczne, czy tym bardziej, impulsywne wyrażanie emocji to tylko jedna z informacji o nas. Informacja o silnym wewnętrznym poruszeniu. Większość z nas czasem przeżywa emocje nieadekwatne do siły bodźca. Można zapytać, co to znaczy „adekwatnie” i kto to ocenia? Z perspektywy osoby przeżywającej emocje są adekwatne do tego, co się z nią dzieje. Jednak to, co się dzieje, jest najczęściej wynikiem nie tego, co się wydarzyło, ale tego, jakie znaczenie nadała temu zdarzeniu osoba.

Moment nadawania znaczenia jest automatyczny. Układ nerwowy błyskawicznie interpretuje – w rzeczywistości niegroźne czy niewinne – zachowania jako niebezpieczne i reaguje w odpowiedzi na tę myśl, ocenę, a nie w odpowiedzi na to, co się właśnie stało. Akcja toczy się tylko

w wyobraźni osoby doświadczającej emocji, dlatego osoby z boku mogą sytuację widzieć inaczej i być zdziwione.

Cóż… to nie jest to serce, za którym chciałabym podążać… To jest głos interpretacji, a nie prawdziwej potrzeby serca. Tę potrzebę możemy dopiero odkryć.

Przez potrzebę serca rozumiem doświadczenie żywego kontaktu z tym, co dla mnie najbardziej wartościowe w danej chwili. Jest to chwila skupienia na sobie, chwila wewnętrznej spójności. Kiedy się pojawia, mam zaufanie, że to jest to, czego chcę – jakbym wróciła do domu. Pojawia się moc i spokój. Nikomu nie zagrażam, nie przekraczam nawet słownie niczyich granic.

Żadna impulsywna czy agresywna reakcja powstająca w odpowiedzi na nasze oceniające myśli nie jest głosem serca – w rozumieniu opisanym wyżej.

Jeśli osoba zastanawia się nad swoją wypowiedzią, to znaczy, że się zastanawia. Nic ponadto. Nie jest to informacja o cieple lub chłodzie ani o braku uczuć. Osoba, która daje sobie czas nim zareaguje, może potrzebować czasu na odczucie swoich potrzeb w danej sytuacji, może potrzebować czasu na sprawdzenie ze sobą, w jaki sposób chce się dzielić tym, co czuje. Z drugiej strony – może też nic nie czuć. Nie wiemy tego do czasu, kiedy nie doświadczymy.

7. Serce ma swój rozum

Tak więc nie każda emocja jest głosem serca. Przez głos serca rozumiem doświadczenie potrzeb, dlatego twój rozum też ma serce – w takim sensie, że wyraża istotną dla ciebie grupę potrzeb.

Kiedyś w związku z dylematem „seks z serca czy z rozsądku”, otrzymałam propozycję ćwiczenia: połóż sobie jedną dłoń na miejscu

intymnym, zwróć się do niego imieniem, które lubisz, na przykład „Joni”, potem połóż drugą dłoń na sercu. Powiedz kilka razy zdanie: „Moja Joni ma serce, moje serce ma Joni”. Tylko obserwuj przepływ, pozwól sobie poczuć więź. Potem przełóż dłoń z serca na głowę i powiedz zdanie: „Moja Joni ma głowę, moja głowa ma Joni. Jesteśmy jednym”.

Pięć kroków do zwiększenia zaufania wobec decyzji, które podejmujesz

1. Co chcesz zrobić?
2. Wyobraź sobie, że podejmujesz tę decyzję. Jak się czujesz? Jakie potrzeby zaspokaja ta decyzja, to działanie?
3. Jakich potrzeb to działanie nie zaspokaja?
4. Przyjrzyj się obu grupom potrzeb. Która z tych potrzeb jest najważniejsza? A może obie grupy są równie ważne?
5. Pomyśl, czy jest działanie, które pozwoli ci zadbać o wszystkie najważniejsze potrzeby tak, aby żadna nie była pominięta? Pomocna może być burza mózgów lub rozmowa z osobami, które te potrzeby mają zaspokojone. Jak one to zrobiły?

ROZDZIAŁ 5

EMPATIA WOBEC *CIENIA*

Dokończ zdania:

Denerwują mnie ludzie, którzy…

Nie chciałabym być taka jak…, bo ona jest…

Może denerwują cię ludzie, którzy zmuszają innych do przyjmowania ich poglądów, którzy myślą, że zawsze mają rację albo tacy, którzy, chcąc coś zrobić dla innych, stale o tym mówią, ale nie robią niczego?

Cień to ta część nas, której na co dzień nie jesteśmy świadomi. Możemy go rozpoznać po objawach. Freud nazwał tą część nas nieświadomością. Tam znajduje się także niechciane „ja".

Cień może objawić się na przykład tym, że idąc w życiu świadomie w określonym kierunku, ze zdziwieniem stwierdzamy, że jesteśmy w innym miejscu. Jak to możliwe – dziwimy się. Nie o to mi chodziło! To miała być ta jedyna, cudowna rodzina, a co to jest? Wydziera się jak moja matka, chodzi w dresach, to pomyłka. Czy byłem ślepy?

Dostrzegamy *cień*, także przyglądając się osobom, które budzą w nas nadmiarowe reakcje emocjonalne. Co to znaczy? Docierają do nas setki informacji ze świata. Przyjmujemy je i traktujemy właśnie jako informacje: analizujemy, zapominamy albo notujemy. Aż w pewnym momencie czujemy silne emocje. Koleżanka dostała podwyżkę, a ja nie. Mało tego, pracuje krócej ode mnie i miała czelność już prosić o dodatkowe pieniądze. Ja nie robiłam tego od lat. Roszczeniowa, niedojrzała. Jak można być takim roszczeniowym? Nigdy bym tak nie zrobiła!

No właśnie. Skoro nie proszę o podwyżkę, dlaczego tyle złości wywołuje we mnie fakt, że koleżanka prosi i dostaje? Jaka informacja płynie do mnie ze sposobu, w jaki reaguję? Co by się stało, gdybym ja pozwoliła sobie poprosić o podwyżkę? W jaki sposób ja sama dbam o swoje potrzeby?

Skoro złości mnie to, że ktoś dba o swoje potrzeby w otwarty sposób, to bardzo możliwe, że jest to moja cecha z *cienia*.

Pomocne w weryfikacji może być dokończenie zdania:

Moje życie byłoby bogatsze, łatwiejsze, bardziej spełnione gdyby…

Zastanów się i wybierz dowolne określenia i dokończ zdanie, na przykład tak:

Moje życie byłoby bardziej spełnione, gdybym częściej pozwalała sobie wyrażać swoje potrzeby i prosić o to, czego potrzebuję. Jeśli czujesz, że to zdanie jest prawdziwe, pozwól sobie włączyć tę cechę do swojego „ja", do swoich możliwości wyboru zachowań, działań.

Czasem cechy z *cienia* wydają nam się okropne i nie potrafimy wypowiedzieć takiego zdania z przekonaniem. Tak może być w przypadku agresji, którą wiele osób ma w *cieniu*, albo w przypadku egoizmu czy lenistwa.

W takiej sytuacji możemy zastosować dwie strategie oswajania *cienia*.

1. Rozcieńczanie *cienia*

Pierwsza to jego rozcieńczanie, druga – dopuszczenie cechy na wyjątkowe sytuacje, na przykład: nie zgadzam się na posiadanie cechy „lenistwo", ale kiedy jestem chory, zgadzam się, żeby leżeć i nic nie robić.

Rozcieńczanie to metoda małych kroków. Wyobraź sobie, że cecha z *cienia*, której nie chcesz mieć, to w stu procentach skoncentrowany sok. Nie da się tego pić, chyba że ktoś umiera z głodu, to może trochę zjeść. Jednak kiedy do tego koncentratu dodamy wody, może się okazać, że znajdziemy taki stopień rozcieńczenia, który pozwoli nam polubić ten smak, poczuć, że nas wzbogaca i daje nowe zasoby.

Na przykład nie chcę być agresywna ani wybuchać złością, ale chcę jasno mówić *nie* i jasno prosić o rzeczy dla mnie ważne. To jest ten sam rodzaj energii związany z dbaniem o wyrażanie siebie i zaspokajanie swoich potrzeb, jednak wyrażony w sposób, z którym łatwiej mi się

zidentyfikować. W tym momencie mogę z przekonaniem powiedzieć: moje życie byłoby łatwiejsze, gdybym częściej jasno mówiła *nie* i jasno prosiła.

A teraz druga opcja integracji – wyjątkowe sytuacje. Na przykład nie chcesz być leniwa ani w swoich oczach, ani w oczach innych. W twojej rodzinie wszyscy byli pracowici i nie wyobrażasz sobie marnotrawienia czasu. Każdą wolną chwilę poświęcasz pracy. Czasem nie masz siły, ale co tam, obowiązki są najważniejsze. Cenisz ludzi dotrzymujących zobowiązań i sama nigdy sobie nie odpuszczasz. Czy potrafisz wyobrazić sobie choć jedną sytuację, w której – gdybyś nic nie robiła – byłoby to wzbogacające dla ciebie? Może byłby to czas przeznaczony na zaległe rozmowy z dziećmi, przyjacielem, którego nie widziałaś od lat, może byłby to czas na przeczytanie książki tylko dla przyjemności, może czas na sprawienie przyjemności komuś, dla kogo na co dzień nie masz czasu? A może byłby to weekend dla ciebie przeznaczony na medytacje, wyciszenie lub podróż sentymentalną?

Najprostszym mentalnym sposobem na dotarcie do cech *cienia* jest wypisanie sobie na kartce cech, które w sobie cenimy i chcemy rozwijać. Odpowiedzialność, siła, zdrowie, spontaniczność, troska o innych itd. Cechy przeciwne to nasz *cień*.

Co to oznacza? To oznacza, że tych cech czy zachowań nie uznajemy za swoje, nie decydujemy się świadomie z nich korzystać, ponieważ uważamy, że są złe. Nie chcemy, aby inni ludzie postrzegali nas jako leniwych albo agresywnych. Sami także nie chcemy siebie w taki sposób postrzegać. Dlaczego? Obawiamy się konsekwencji społecznych.

Obawiamy się – a jest to obawa wyniesiona z dzieciństwa, z czasów, kiedy nasze *ego* jest już zdolne do wypierania ze świadomości niechcianych treści – że zachowując się w określony sposób, stracimy aprobatę otoczenia, jego akceptację i miłość, która jest nam niezbędna do przeżycia.

Czasem ta obawa jest uzasadniona, a czasem nie jest – jest to nasza dziecięca interpretacja, która może odbiegać od rzeczywistego stanu. Tak czy siak, dzisiaj, jako dorosłe osoby, mamy wybór, możemy korzystać ze wszystkich cech swojego cienia w sposób, który służy życiu naszemu i innych ludzi.

Mało tego, im bardziej daną właściwość wypieramy, tym bardziej staje się ona niebezpieczna, nieludzka. Agresja, na którą pozwalamy sobie na co dzień, przejawia się żartem lub złośliwością, agresja tłumiona, nieuświadomiona będzie się objawiała niekontrolowaną przemocą.

Jeśli nasilenie cechy jest skrajnie duże, uzasadnione jest skrajnie rzadkie jej stosowanie. A im mniejsze jej nasilenie, tym częściej może być emocjonalnym wentylem bezpieczeństwa, może – jak wspomniana dziurka w pokrywce, przez którą uchodzi nadmiar pary – zmniejszać ciśnienie wewnątrz.

2. Drzazga w oku sąsiada

Z integrowaniem *cienia* jest jak z biblijnym powiedzeniem, że nie widzimy belki w swoim oku, ale drzazgę w oku bliźniego, owszem. Na szczęście już wiemy, że widząc drzazgę, widzimy jednocześnie belkę, drzazga jest lustrzanym odbiciem naszej belki, może trochę zmniejszonym – dla poprawy samopoczucia.

Czasem dochodzi jeszcze jeden aspekt projekcji. Belka, którą włożyliśmy do swojego oka, jest nam tak niemiła, że jesteśmy skłonni wierzyć, że zrobił to sąsiad.

Pamiętam jedną taką sytuację. Bardzo chciałam wyjechać za granicę. Moja znajoma, z którą prowadziłam projekt, uważała, że nie jest to dobry pomysł, o czym wiedziałam. Przez kilka tygodni podejmowania decyzji złościłam się, prowadząc z nią w myślach nieustający dialog, kłócąc się

z jej argumentami, jednak nie decydując się na otwartą rozmowę na ten temat. Dawanie empatii nie przynosiło mi ulgi. W końcu wpadłam na pomysł, że może chodzi o to, że ja przypisuję jej swoje własne obawy. Co prawda, świadomie chciałam wyjechać, zobaczyć te piękne miejsca, spotkać te wyjątkowe osoby, ale każdy, kto mnie zna, wie, że nie lubię podróżować, stresuje mnie przemieszczanie się i jakaś część mnie wcale nie chce jechać. Nie chcę się też do tego przyznać. Tak więc przypisuję moc ograniczania mojego wyboru osobie na zewnątrz – to jej niechęć nie daje mi wyjechać. Złoszczę się, bo ona nie pozwala mi na realizację planu. Kiedy porozmawiałyśmy, okazało się, że owszem, uważa, że nie jest to dobry pomysł, ale widzi wiele możliwości poradzenia sobie z projektem, kiedy wyjadę.

Swój wewnętrzny konflikt najpierw uczyniłam pozornym konfliktem zewnętrznym, w którym przypadkową stroną była moja koleżanka, a następnie przyjęłam na powrót do siebie tę część mnie, która nie chce jechać. Nie musiałam się już kłócić z koleżanką – uwolniłam ją od moich projekcji. Teraz kwestia tego, czy wyjadę, czy nie, była tylko moją sprawą.

Tak więc, jeśli doświadczasz sytuacji, w których wydaje ci się, że ktoś cię do czegoś zmusza, ogranicza albo robi ci cokolwiek innego, a wniosku tego nie wysnuwasz na podstawie dużej ilości faktów – mało tego, osoba jasno mówi ci, że nie jest jej celem ograniczanie ciebie – nie pozostaje ci nic innego, jak przyjąć kolejny aspekt siebie i pogodzić się ze sobą. To jest moment, od którego zyskujesz realny wpływ na jakość swojego życia.

Nie toczysz wymyślonej wojny ze światem, zajmujesz się pokojem wewnątrz siebie.

3. Nie jestem agresywny, bo jestem agresywny

Znanego psychoterapeutę Wojciecha Eichelbergera spytano kiedyś, jak to robi, że nie jest agresywny. Odparł: „Nie jestem agresywny, bo jestem agresywny”.

Jeśli swoje emocje dostrzegamy już w zalążku, jeśli poświęcamy im uwagę i bierzemy je pod uwagę jako swoje, wówczas będziemy je wyrażać na bieżąco, małymi dawkami, bezpiecznymi dla nas i dla otoczenia. Może tupniemy nogą, powiemy „cholera” lub dosadniej, obgadamy trochę złośliwie koleżankę, może trzaśniemy drzwiami. Ostatecznie nikogo nie krzywdząc tymi działaniami, za jakiś czas będziemy w dobrym kontakcie z innymi i sobą.

Potrzeby *cienia*

Nasz *cień* powstał z istotnego dla nas powodu. Najprawdopodobniej tym powodem było pragnienie zyskania akceptacji najbliższych. Teraz, jako dorosłe osoby, akceptację możemy uzyskiwać na wiele innych sposobów, a także świadomie w niektórych sytuacjach z niej zrezygnować. Nie jest nam tak niezbędna, jak była małemu dziecku.

Z drugiej strony za każdą cechą *cienia* kryje się ważna dla mnie potrzeba. Kiedyś nie umiałam jej zaspokoić, teraz mogę to zrobić. Jeśli za przykład weźmiemy agresję – jako cechę niepożądaną – to warto sprawdzić, jakie potrzeby dzięki włączeniu tej energii do swoich możliwości mogę chronić? Kiedy pozwalam sobie odczuwać agresję, odczuwam siłę i wpływ na swoje życie. Mam odwagę mówienia tego, co myślę, i działania zgodnie ze swoimi wartościami w sytuacjach, kiedy jednocześnie czuję związane z tym obawy. Dzięki niej mam wybór i nie działam impulsywnie, raczej nic nie wymyka mi się spod kontroli, ponieważ moja świadomość nad nią czuwa. Jesteśmy w dialogu.

Kolejny przykład: egoizm. Nie chcę być egoistką. Nikt nie lubi egoistek. A jednak taka postawa też informuje mnie o ważnej potrzebie, którą

oddaliłam od siebie, której się wyparłam razem ze słowem „egoizm”. To potrzeba kontaktu tylko ze sobą. Potrzeba uznania siebie w pełni. Potrzeba troski o swoje potrzeby. Teraz, jako dorosła, z całą pewnością potrafię zatroszczyć się o siebie w taki sposób, aby uwzględnić potrzeby tej części siebie, która nie chce być egoistką.

Można powiedzieć, że integrowanie *cienia* to stały dialog pomiędzy tym, kim chcemy być, i tą częścią siebie, którą wyparliśmy; proces poszerzania wyboru i stawania się coraz bardziej naturalną, autentyczną osobą, która nie jest jednolita. Czasem leniwa, czasem pracowita. Czasem spokojna, a czasem zirytowana. Czasem empatyczna, a czasem skupiona na sobie.

4. Czy za każdym razem, kiedy ktoś mnie denerwuje lub kiedy kogoś nie lubię – to jest mój *cień*?

Cień rozpoznasz po silnym ładunku emocjonalnym.

Jeśli informacja, która nie mówi o zagrożeniu życia czy zdrowia twojego lub twoich bliskich, wywołuje w tobie silne emocje, sprawdź czy nie ma tam ziarna prawdy o tobie. Czy nie jest to kawałek twojej duszy, który objawia ci się w drugiej osobie, wołając: zauważ mnie, przyjmij mnie. To ja, twoja siła, twoja wrażliwość, delikatność, spontaniczność, spokój, seksualność, piękno! Hej! Weź mnie.

Nie lubię ludzi, którzy depczą stokrotki, ale nie rozmyślam o tym całymi dniami, nie podnoszą mojego ciśnienia, nie uważam, że są idiotami. Wyobrażam sobie, że mają swoje powody, aby się tak zachowywać i wierzę, że gdybym poświęciła czas na nawiązanie z nimi kontaktu, mogłabym te powody odkryć i sprawdzić, czy możliwa jest zmiana ich zachowania. W tej sprawie ważne jest też, abym dała sobie prawo do kontaktu ze swoimi potrzebami w konkretnej sytuacji. Ważne jest dla mnie

chronienie życia, piękna i delikatności. Ważne jest dzielenie tych wartości z innymi osobami. Czuję żal, kiedy tak nie jest.

Jeśli czujesz podobnie, możesz zadać sobie pytanie, co teraz mogę zrobić, aby bardziej chronić życie, jego piękno? Jakie działanie – pozbawione przemocy – przybliży mnie do tego?

5. Narodziny Black Rose

Kilka lat temu miałam przyjemność uczestniczyć w szkoleniu LDI (Leadership Development Intensive), prowadzonym przez Johna Sherera. Jednym z elementów szkolenia była praca z integrowaniem *cienia* – to właśnie stamtąd pochodzi pomysł na zmniejszanie nasilenia cechy *cienia*, aby zaakceptować płynącą z niego energię.

Pracując nad cechami swojego *cienia*, byłam bardzo zbuntowana, nie chciałam zbyt łatwo przyjąć do wiadomości, że cokolwiek może mnie wzbogacić. Jednak uległam faktom.

Uświadomiłam sobie, że moje życie byłoby dużo łatwiejsze, gdybym częściej jasno i wprost mówiła o swoich potrzebach. O tym, czego chcę i czego nie chcę. Banalna sprawa, ale postanowiłam przyjrzeć się jej w detalach. Minął prawie rok, nim poczułam, że nadszedł czas próby. Przyszłam do pracy i zobaczyłam coś, co mnie maksymalnie zezłościło. Sala szkoleniowa była totalnie zabałaganiona – wygladała jak po imprezie. Miałam mieć w niej konsultacje z klientami, a następnego dnia szkolenie. Moim „normalnym” zachowaniem w takich sytuacjach jest chwycenie za mopa i po sprawie. Bo wiadomo, że zrobię to szybciej sama, niż szukając winnych, którzy nie wiadomo kiedy – jeśli w ogóle – posprzątają po sobie. Jednak tym razem pozwoliłam dojść do głosu mojej Black Rose. Pozwoliłam sobie poczuć to, co naprawdę czuję, i określić, czego bym w tej sytuacji chciała. Wystarczyło dziesięć minut szczerości wobec siebie,

żebym miała jasność. A złość – choć nie chciałam jej ulec – była energią napędzającą mnie do działania. Mówiła mi: ta sytuacja ci się nie podoba. Powiedz o tym. Była to sala, z której korzystało kilka osób, więc liczyłam się z tym, że zajmie mi trochę czasu dotarcie do właściwej, ale rozpoczęłam śledztwo. Po kilku telefonach otrzymałam numer właściwej osoby. Wtedy poczułam, że obawiam się tej rozmowy. Usłyszałam swoje myśli: jak to, mam się czepiać o coś tak banalnego, mogę kogoś zatrudnić za 50 złotych, czy nie jestem zbyt małostkowa? Co on sobie o mnie pomyśli? Tak, to mała sprawa – odpowiedział drugi głos. Tym bardziej warto ją szybko i łatwo załatwić. Tak, chcę powiedzieć tej osobie, żeby posprzątała po sobie. Rozmowa była spokojna i na temat, pan przeprosił, nie wiedział, że trzeba posprzątać, zaproponowałam, że zorganizuję odpowiednią ekipę, a pan przekaże jej wynagrodzenie. Tak też się stało. Na drugi dzień oprócz posprzątanej sali zastałam bukiet kwiatów i liścik wyrażający nadzieję na dalszą współpracę.

Nie zawsze tak musi być, ale dla mnie była to bardzo cenna informacja, z której odczytałam, że zachowując się inaczej niż nawykowo, zyskuję podwójnie. Sprawy są załatwione, a relacje bardziej jasne, bardziej szczere, bardziej prawdziwe.

Czuję się w świecie pewniej z Black Rose – tą moją częścią, która czuje granice, ma moc i jest szczera niezależnie od pogody.

Czerpię z obfitości świata i działam adekwatnie do potrzeb.

Pięć kroków do odzyskania mocy płynącej z przyjęcia swojego *cienia*

1. Rozluźnij się i wyobraź sobie kogoś, kogo nie lubisz, lub działanie innej osoby, które wywołuje w tobie silne emocje.
2. Nazwij tę cechę lub zachowanie, które jest szczególnie emocjonujące. Może to jest lenistwo albo zarozumiałość?

3. Teraz wyobraź sobie, że masz w swoim życiu dostęp do zachowania tego typu – niekoniecznie dosłownie tego. Czyli: jeśli irytującą cechą była zarozumiałość, to cechą o zmniejszonym natężeniu może być pewność siebie.
4. Zrób test. Dokończ zdanie: Moje życie byłoby łatwiejsze, gdybym częściej pozwalał sobie, na pewność siebie (albo na inną cechę, tę, którą zidentyfikowałeś). Jak się czujesz, wypowiadając to zdanie? Czy jest prawdziwe? Jeśli tak – koniec testu, jeśli nie – poszukaj innego „rozcieńczenia".
5. Jest jeszcze jeden sposób integrowania *cienia*, kiedy myślisz, że ktoś cię do czegoś zmusza lub czegoś ci zabrania, wpędza w poczucie winy, a ma to mały związek z rzeczywistością. Wtedy powiedz do siebie zdanie, które brzmiałoby tak, jakbyś brał pełną odpowiedzialność za swój stan, jakbyś sam sobie to robił. To bywa szokujące, ale oddaje ci władanie nad własnym życiem. Na przykład, w uproszczeniu: „Zmuszam się do wyjazdu. Jakaś część mnie chce wyjechać, a inna nie chce. Taka jest rzeczywistość" albo: „Nie pozwalam sobie na zdrowe odżywianie, bo wymaga to wysiłku, a z drugiej strony jest to dla mnie bardzo ważne". Aby nie przeżywać stale tego dylematu, wolę myśleć, że „ja" bardzo chcę się dobrze odżywiać, ale „ty" ciągle mi to utrudniasz. Dopóki „ty" mi zabraniasz, nie muszę się wysilać, bo sprawa nie jest w moich rękach. Kiedy powiesz „ja sobie to robię", zyskujesz wolność i możliwość wpływu.

ROZDZIAŁ 6

EMPATIA WOBEC ODGRYWANYCH RÓL

CIĄGLE ŻYJĘ W NAPIĘCIU. BO PODEJMUJĘ SIĘ ZBYT WIELU ZOBOWIĄZAŃ. A TO WSZYSTKO PO TO, ABY INNI WIEDZIELI, ŻE MOGĄ MI UFAĆ.
MAM PODOBNIE. TYLKO ŻA NICZEGO NIE OBIECUJĘ.

Przypomnij sobie sytuację, w którą jesteś zaangażowany emocjonalnie. Może jest to, na przykład, sprawa obrony praw słabszych, może działasz w organizacji społecznej albo w służbach publicznych – jak straż pożarna, policja czy pogotowie. Zauważ, jak zmieniają się twoje emocje i argumenty w rozmowach ze światem. Jaką rolę najczęściej przyjmujesz? A może jest to nawet rola życiowa?

***Ofiara*, *prześladowca* i *bohater* to role z tak zwanego trójkąta dramatycznego** opisane między innymi przez twórcę *analizy transakcyjnej,* Erica Berne'a. Ale na te psychologiczne role nakładają się role społeczne – na przykład rola rodzica, który powinien jakoś się zachowywać, rola męża lub żony, którzy powinni to i tamto, rola przywódcy, błazna czy rola kozła ofiarnego i wiele innych.

Jeśli często czujesz się osobą skrzywdzoną przez innych, wiatr stale wieje ci w oczy, bo biedny zawsze ma pod górkę, to uważaj – może za bardzo identyfikujesz się z rolą *ofiary*, czyli osoby, której potrzeby nie są zaspokojone z powodu kogoś. Osoby, która pozwala, aby o jej szczęściu decydowały bardziej działania innych niż jej własne.

Jeśli, czując się *ofiarą*, obwiniasz o swoją pozycję inne osoby, automatycznie wchodzisz w rolę *prześladowcy*. Osoby, która mówi innym, jak mają się zachowywać i co jest z nimi nie OK. Z roli *prześladowcy* – na przykład pod wpływem wyrzutów sumienia – możesz wejść w rolę *wybawiciela* czy *bohatera*. W tej roli chcesz uratować swoją lub czyjąś *ofiarę* przed przykrymi doświadczeniami. Stajesz się ważny, dobry i działasz.

Wchodząc w role, twardo się ich trzymając lub zamieniając je, jesteśmy trochę jak koń w kieracie. Nasz rozwój jest zablokowany. Dopiero wyjście z gry daje szansę na nową jakość w kontakcie ze sobą i bliskimi.

Kontakt z potrzebą to drzwi wyjściowe z zaklętego kręgu automatycznie podejmowanych ról. Chwila empatii pozwala nam go opuścić. Zobaczyć z boku. Odróżnić role od rzeczywistych potrzeb.

Niedawno jedna z moich znajomych powiedziała: *Mam dość, przestaję grać rolę dobrej matki. To zabija mnie i kontakt z moim dziećmi. Ciągle zastanawiam się, co powinnam zrobić? Co zrobiłaby dobra matka na moim miejscu? Czy nie szkodzę swoim dzieciom? Czy mogę zrobić coś lepiej? Chcę być sobą! Chcę być z dziećmi szczera, dzielić się swoimi uczuciami i słuchać ich uczuć, ich potrzeb. Nie przestaję być ich matką.*

Nadal troszczy się o dzieci, dba o ich bezpieczeństwo, bawi się z nimi i rozmawia. Jest ich matką, jest z nimi obecna, a nie gra roli matki, która powinna być zestawem cech i zachowań.

Jeśli w jakimś obszarze życia zauważasz tendencję do bycia w roli, która cię więzi, możesz skorzystać z poniższej afirmacji.

Mogę wejść i wyjść.

1. Empatia wobec rodzica

Może znasz taki lub podobny dialog wewnętrzny:

– Hej dziewczyno… dość już twoich łez.

– Tak, mam dość tych lęków i smutków. Rutyny, bezsilności, zmęczenia, niepokoju o przyszłość i dzieci. Na kogo wyrosną?

Może w głowie słyszysz Marię Peszek: „*Załamanie nerwowe, dzwoń po pogotowie, po pogotowie dzwoń”* – a tu nie ma kto zadzwonić. Tak, tak, poradzę sobie.

Jeśli jesteś samotną mamą lub tatą, w dialogu może pojawić się głos, który mówi: mam dość niedzielonych z nikim radości, ząbków, śmiesznych słówek, pierwszego wierszyka, niespotykanych talentów, mam dość

samotności. I to natrętne pytanie: czy ja dam radę? I ostatecznie odpowiedź: dam, muszę, bo dziecko. Dziecko jest najważniejsze.

Na jednym z warsztatów prowadzonych przez Kaya Runga ze Szwecji usłyszałam, że w relacji z dzieckiem wybieram jedną z trzech postaw.

Pierwsza postawa: moje potrzeby są ważniejsze od potrzeb dziecka. Dzieci i ryby głosu nie mają. Ja tu rządzę. Taka postawa skutkuje u dziecka zaniżonym poczuciem własnej wartości. Świat mówi do niego: „Potrzeby innych są ważniejsze od twoich".

Druga postawa: potrzeby dziecka są ważniejsze od moich. Wszystko dla dziecka. Ja już swoje przeżyłam, liczy się tylko dziecko. Skutkiem takiego wychowania może być to, że dziecko skupione jest tylko na sobie. Życie przekonało je, że jego potrzeby są ważniejsze od potrzeb innych osób. Także od potrzeb mamy – dlatego za jakiś czas nie będzie umiało zrozumieć, że mama chce się zrelaksować albo czuje smutek.

Trzecia postawa: moje potrzeby są ważne i twoje potrzeby są ważne. To, co ty czujesz, jest bardzo ważne i tak samo ważne jest to, co ja czuję. Jak możemy zaplanować ten dzień, aby zadbać o najważniejsze potrzeby każdego z nas?

Twoje potrzeby i potrzeby dziecka są tak samo ważne, choć w konkretnej chwili mogą być różne. Ono jest od ciebie zależne, ty od niego trochę mniej, ale nadal każde z was jest równie ważną osobą. Jego potrzeba bezpieczeństwa, stabilności, kontaktu, przytulania, jedzenia, jasnych granic i poznawania świata i twoja potrzeba snu, odpoczynku, relaksu, kontaktu z przyjaciółmi, wsparcia, inspiracji, zabawy, bezpieczeństwa – wszystkie są tak samo istotne. Co możesz zrobić, aby je objąć uwagą? Uwzględnić w podejmowanych działaniach?

2. Czy mogę wyrażać swoje uczucia przy dziecku?

Wielokrotnie uczestniczyłam w rozmowach rodziców i słyszałam ich dylematy, które znam także ze swojego doświadczenia.

W kwestii wyrażania uczuć panuje dość częste pomieszanie. Przecież nie będę krzyczeć przy dziecku, bo ono tego nie rozumie, przestraszy się – mówi jedna osoba. Ale nie możesz udawać, że wszystko jest OK, kiedy nie jest, dzieci to czują – mówi inna.

W tym momencie chciałabym wrócić do dostrojenia. Inaczej jest, kiedy mamy do czynienia z mamą czy tatą dziecka rocznego, a inaczej, kiedy dziecko ma pięć albo dwanaście lat. Każde jest delikatną istotą i każde potrzebuje dostosowania komunikatu do swoich możliwości percepcji.

Mówienie do trzylatka „zrozum mamusię" jest prośbą mocno nierealistyczną i obciążającą dziecko.

To, co dziecko potrzebuje wiedzieć, to jasna informacja o tym, jaki wpływ na jego życie mają twoje aktualne uczucia czy doświadczenia. Przekaż ją w sposób adekwatny do aktualnego etapu rozwoju dziecka – prostymi słowami, za pomocą metafory lub porównania do bohatera ulubionej bajki. Czasem taką bajkę możesz sam stworzyć.

Możesz mówić o swoich smutkach i niepokojach, pamiętając, aby dodać, czego teraz w związku z tym potrzebujesz, co chcesz zrobić. Teraz jestem smutna, bo myślałam, że uda mi się załatwić jedną ważną rzecz, tak jak mamusi Muminka, kiedy szła do miasta, ale nie udało mi się. Chcę teraz posłuchać muzyki i pobyć w swoim pokoju, a ty pooglądaj bajeczki. Kiedy się skończy druga, przyjdź do mnie, to pójdziemy na spacer, dobrze? Taka rozmowa jest możliwa z trzy–czterolatkiem, który ma się dobrze, to znaczy ma zaspokojone najważniejsze potrzeby: jest najedzony, zdrowy i nie czekał na nas dziesięć godzin. Jeśli jednak czekał, dajmy dziecku trochę uważnego kontaktu, wtedy będzie w stanie nas usłyszeć. Pomocna wskazówka: osoba w bólu – nie słyszy! Dziecko stęsknione, niespokojne,

w złości – nie jest w stanie nas usłyszeć. Teraz potrzebuje empatii i choćby niewielkiego zadbania o najważniejszye potrzeby. To samo dotyczy zresztą dorosłej osoby.

Szczególnej uwagi wymagają wypowiedzi na temat nieobecnego rodzica. Dziecko potrzebuje wierzyć, że jest dla rodzica ważne. I na pewno koszmarem rozdzierającym serce są dla dziecka prośby o wybór jednego z rodziców, słuchanie o tym, jaki tata jest okropny albo mama niedobra. Jeśli nie radzimy sobie ze swoimi emocjami dotyczącymi drugiego rodzica, i jednocześnie dobro dziecka jest dla nas istotne, zadbajmy o to, aby tego typu frustracji nie wylewać przy dziecku. Umówmy się z koleżanką, psychoterapeutką, idźmy na spotkanie grupy wsparcia albo pobiegać. Wyrzucenie z siebie wiadra brudów – przez co rozumiem mieszaninę ocen, krytyki, złości, bólu i goryczy – na dziecko lub przy nim nie jest sposobem na pomoc sobie ani rodzinie. Może na krótką chwilę będzie ci lżej, ale ten ciężar teraz będzie niosło twoje dziecko. Czy tego chcesz? W przyrodzie nic nie ginie.

„Wyrzucenie z siebie" – tak. Przy dziecku – nie. **Dziecku podajemy informację** jak najbardziej prawdziwą, **prostymi słowami i w małej ilości**. Na tyle małej, na ile wiąże się to z jego potrzebą jasności, orientacji w świecie i bezpieczeństwa – te informacje mają dawać dziecku oparcie. Na przykład: „Jestem teraz zdenerwowana, bo trudno mi, kiedy się rozstajemy z twoim tatą" zamiast: „Mam dosyć tego twojego ojca, do niczego się nie nadaje" czy: „Tatuś już nas nie kocha, ma inną panią".

Nim wypowiesz zdanie, poczuj, czego chcesz? Jaką potrzebę ma zaspokoić? Czy chodzi o twoją ulgę? Czy o troskę o dziecko? Jeśli potrzebujesz ulgi – co wydaje się bardzo naturalną potrzebą – jak możesz ją otrzymać, jednocześnie troszcząc się o dobro dziecka? Zadzwoń do koleżanki. Pisz pamiętnik. Idź potańczyć albo ćwicz sztuki walki.

A kontynuując rozmowę z dzieckiem, możesz powiedzieć: „Wyobrażam sobie, że tobie też jest trudno. Czy chcesz powiedzieć, jak ty się teraz czujesz? Chcę, żebyś wiedziała, że i ja i tata (mama) bardzo cię kochamy. Mamy inne zdania na temat tego, jak chcemy dalej żyć. I to jest trudne. Czasem kiedy idziesz do przedszkola, chcesz założyć inną kurtkę, a ja chcę, abyś założyła inną. Pamiętasz? Czasem tak jest, że mamy różne zdania. Wtedy czujemy złość, ale to uczucie mija i nadal się kochamy. Chcę, żebyś wiedziała, że jeśli jestem zdenerwowana, to znaczy, że potrzebuję trochę pobyć sama. I że także wtedy bardzo cię kocham. Kiedy kłócimy się z tatą, to znaczy, że trudno nam się zrozumieć. Ale ty nadal jesteś dla nas bardzo ważna. Nawet jeśli będziemy mieszkać oddzielnie, nadal będziemy twoimi rodzicami”.

Duży ładunek emocji plus oceny bliskiej dziecku osoby są dla niego przytłaczające. Wierzę, że większość rodziców chce, aby ich dzieci były szczęśliwe. Oddziel swoje potrzeby od potrzeb dziecka, daj sobie dużo troski i wsparcia – a dziecku czas z prawdziwym kontaktem. Posłuchaj jego uczuć i trosk. Wyjaśniaj, pozwól mu przeżyć jego smutki czy złości. Dotrzymuj słowa – to da mu poczucie bezpieczeństwa w zmieniającej się sytuacji. Obiecuj jak najmniej, aby mieć spokojną pewność, że zrobisz to, co zamierzasz.

Jeśli jesteś samotnym rodzicem, potrzebujesz dużo troski o siebie, aby móc się szczerze uśmiechać do dzieci i z radością troszczyć o nie. Dzięki temu nauczysz dzieci, jak łagodnie traktować zarówno siebie, jak i inne osoby. Nauczysz przez doświadczenie, praktycznie.

3. Empatia wobec siebie, kiedy dziecko nie chce iść spać

Pierwszy raz ucieszyłam się z praktykowania empatii w życiu codziennym, kiedy – zamiast kłócić się z dzieckiem jak co dzień, żeby poszło spać, bo

już czas, bo już dziewiąta, bo się nie wyśpi – zadałam sobie pytanie: ale o co mi chodzi? Dlaczego tak bardzo mi na tym spaniu zależy?

Zostawiłam na chwilę wszystko, co myślę o roli matki, i zatrzymałam się na znanym pytaniu: czego potrzebuję ja, tu i teraz, wieczorem, po dniu pracy, emocji, wrażeń?

Tym pytaniem zastąpiłam natrętne myśli typu: dziecko powinno iść spać albo: ja chcę, żeby ona zrobiła co innego, niż robi, lub była kim innym, niż jest.

Zobaczyłam, poczułam i usłyszałam różnicę wynikającą z tej zmiany perspektywy – kiedy zamiast tracić energię na zmuszanie osoby do zrobienia czegoś, czego ona nie chce, wzięłam oddech i zadałam sobie pytanie o to, czego ja tak naprawdę chcę? Co jest sednem mojej motywacji?

To może być pragnienie najbardziej oczywiste o tej porze dnia – aby odpocząć albo mieć chwilę dla siebie, spokój lub czas na kontakt z partnerem.

Może to być też pragnienie upewnienia się, że jestem OK jako matka, że jestem naprawdę dobrą matką, która radzi sobie z wychowaniem dziecka. Ale czy miarą tego radzenia sobie jest posłuszeństwo? Czy jest coś, co może we mnie to zaufanie do siebie, to poczucie, że jestem OK wspierać, wzmacniać i czynić mnie spokojną od środka – niezależnie od tego, czy inne osoby szybko spełniają moje prośby, czy też nie robią tego? Dodajmy, że nie robią – prawdopodobnie – z istotnych dla siebie powodów? To oczywiście kolejny bardzo istotny wątek – kto mną „nawiguje”? Kto ma wpływ na to, jak się czuję, i co mogę zrobić, abym to była ja?

Kiedy pierwszy raz poczułam ulgę wieczorową porą, kiedy zamiast znanej, pingpongowej wymiany zdań i napięcia w tak bliskiej relacji z córeczką, uświadomiłam sobie, że potrzebuję świętego spokoju i z tego miejsca rozpoczęłam dialog, który wyglądał tak:

– Jestem po całym dniu padnięta, chcę całkowitej ciszy i odpoczynku, chcę być sama w pokoju od ósmej.

– A mogę w moim pokoiku pooglądać po cichutku książeczkę? – spytała córka.

– Jasne – odpowiedziałam, a ona poszła. Wtedy zadałam sobie pytanie, czy już po wszystkim. Tak prosto? Poczułam błogi przepływ. Stan lekkiego porozumienia, bliskości.

Tamta chwila przypomina mi, że zawsze mam wybór tego, jak zareaguję, że mogę zareagować tak, aby uszanować każdą osobę i jednocześnie być blisko swoich potrzeb.

4. Empatia wobec pana prezesa i pani prezes

Jeśli jesteś liderką zespołu, klasy szkolnej albo zarządzasz rodziną, to pewnie nieraz czujesz zmęczenie, masz poczucie braku zrozumienia i doceniania tego, co robisz, albo samotności w niesieniu odpowiedzialności. Z drugiej strony możesz czuć wewnętrzną presję, aby jak najlepiej „wyrobić się" w swojej roli. Aby być dobrą szefową, dobrym rodzicem, dobrą nauczycielką. Do tego ciąży na tobie odpowiedzialność prawna. Czujesz napięcie, ale trudno ci dać sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, aby w pełni się rozluźnić i pozwolić sobie poczuć to, czego naprawdę w tej chwili doświadczasz. Na czym ci najbardziej zależy? Jakie istotne potrzeby masz zaspokojone dzięki byciu na szczycie? A jakie potrzeby odłożyłaś w kąt? Za czym nawet nie śmiesz tęsknić? Co by było, gdybyś pozwoliła sobie poczuć, czego pragniesz?

Co w tej roli jest największym ciężarem? Odpowiedzialność? Samotność w jej niesieniu? A może samotność codzienna – bo jest mało osób, które mogą zrozumieć specyfikę twoich doświadczeń? Lęk przed porażką? Brak spokojnego czasu dla bliskich? Brak zaufania?

Co jest największą przyjemnością? Poczucie wpływu na rzeczywistość? Możliwość kreowania nowych rozwiązań? Duża autonomia? Prestiż społeczny i bycie najważniejszą osobą w zespole, w danej grupie osób? Profity finansowe?

Czy istnieje sposób, aby mieć zaspokojone zarówno potrzeby, które stanowisko zaspokaja, jak i te, których nie zaspokaja? Nie odpowiadaj od razu, otwórz swój umysł na kreatywne rozwiązania i bądź szczery w określaniu potrzeb.

Prezes też człowiek. Pozwól sobie pozostać sobą, niezależnie od ról, które pełnisz.

5. Empatia wobec tęsknoty za mężczyzną, który wymyka się roli

Dzisiaj rano poczułam po raz pierwszy pełną wdzięczność wobec „miękkich" mężczyzn w moim życiu. Ten mężczyzna, o którym myślę, popełnia błędy. Czasem się na nich uczy. Mówi to, co czuje, i wie, co czuje, a jego słownik uczuć jest większy niż statystycznego Polaka, który na pytanie „Jak się czujesz", odpowiada „zajebiście". Odróżnia myśli od uczuć i rozróżnia uczucia pomiędzy sobą. Nie przejmuje się opinią innych na swój temat. Robi swoje po swojemu. Niczego nie udaje. Nie ma maski. Kiedyś wydawał mi się nie całkiem poważny. Dziwny. Co to za facet? Nie przejmuje się rolą mężczyzny, którą przygotowało dla niego społeczeństwo. A społeczeństwo tego nie lubi. „Społeczeństwo" nie ma odwagi wyjść ze swojej roli, chodzi grzecznie w swoim kieraciku i nie może spokojnie patrzeć na osobę chodzącą tam, gdzie chce. Więc ją wyśmiewa, poniża i robi, co może, aby pożałowała swojego wyboru. Aby nie cieszyła się wolnością, aby wróciła na znane tory i przyznała, że to świetny wybór. Śmieją się kobiety i śmieją się mężczyźni. Co to za facet, który nie przejmuje się pieniędzmi, nie kupuje mieszkania na kredyt, otwarcie mówi

o swoich niepowodzeniach, czasem z nich żartuje, prosi o pomoc. Sam chętnie dzieli się tym, co ma, i nie ma nic do ukrycia. Pogodzony ze sobą, więc trudno go emocjonalnie szantażować.

Długi czas miałam na jego temat etykietkę: „fajny, ale trochę za miękki jak na faceta". No i właśnie dzisiaj poczułam, że jestem od niej wolna. Poczułam, jak mi z nim dobrze. Błogo. Spokojnie. Jestem rozluźniona. Zwolniona z wszelkiego przymusu bycia kimkolwiek, z odgrywania jakiejkolwiek roli. Możemy spokojnie o wszystkim rozmawiać, działać lub zwyczajnie być. Zostawia mi przestrzeń do bycia sobą, taką, jaka jestem. Nie muszę o tą przestrzeń walczyć, udowadniać, że mi też się od życia coś należy, że mam takie same prawa wyborcze, bo płacę podatki, że mój głos coś znaczy, że moje uczucia też chyba są ważne. Co za ulga.

Jak bardzo byłam zmęczona bliższym kontaktem z tradycyjnymi mężczyznami – tym dobijaniem się o zrozumienie, które zawsze było tylko cząstkowe. Tą wyszarpywaną niby równością, tymi uśmiechami, które miały uśpić jego czujność i zwiększyć szansę na dostanie tego, czego chcę, bo poprzez zwykłe wyrażenie prośby było to niemożliwe. Tym odsuwaniem od świadomości upokorzenia, samotności i bólu wynikającego z braku kontaktu, z braku zrozumienia i zwykłej ludzkiej więzi, za którą tęsknię w każdej relacji.

Sorry macho, sorry macho, sorry macho, wybacz mi…

Delikatność, mądrość, wrażliwość, niepewność i moc – każdy aspekt mężczyzny chcę usłyszeć bez oceniania go. Nie musisz się tłumaczyć ani zmieniać. Pozwól sobie usłyszeć wewnętrzny głos, pozwól mu wyrazić to, co wyraża. Usłysz jego uczucia. Co naprawdę czuje? Za czym tęskni? Czego się obawia? Tak, może się obawiać i to jest normalne ludzkie uczucie. Na co ma ochotę? Czego potrzebuje, aby tę ochotę zrealizować, wprowadzić w życie? Po prostu słuchaj. Nie pospieszaj, nie naciskaj.

Otwórz się na słuchanie. Nie usłyszysz niczego, co nie jest tobą. Przyjmij, przytul, obejmij siebie całego. Od najdelikatniejszej do najsilniejszej części siebie. Pozwól sobie przyjąć swoją moc i delikatność, miękkość i twardość. Bądź swoim przyjacielem, a nie sędzią.

Jakiś czas temu byłam na weselu u znajomych. Poprosił mnie do tańca wujek pana młodego, który uznał, że to dobra okazja do empatycznej wymiany. Usłyszałam więc, że bardzo się martwi o swojego syna, który nie ma matury, co grozi tym, że nigdy się nie ożeni. Ojcu było smutno i był zawstydzony, chciał czuć się tak, jak inni ojcowie w jego rodzinie. Chciał być dumny ze swojego syna, wyprawić mu wesele, mieć wnuki. Chciał, żeby jego życie było podobne do życia jego krewnych. Będąc w rozterkach co do swojej roli, jednocześnie czuł niepokój o los syna. Wyobrażał sobie, że syn bez matury będzie samotny, nieszczęśliwy, wyśmiany przez wszystkich.

Ta sytuacja przypomniała mi bohatera *Śniadania na Plutonie* – mężczyznę, który od dziecka przebierał się w kobiece ubrania, nie chciał walczyć w wojnie katolicko-protestanckiej w Irlandii i Anglii, gdzie toczy się akcja filmu. Przyjaźni się z dziewczyną, której chłopak, nie wiedząc dlaczego, odpychając od siebie ludzkie uczucia, strzela nocą do sąsiadów, bo na tym polega zemsta, bo tak powiedział kolega z tajnej organizacji. Prawie jak prawdziwy mężczyzna. A kiedy przyjaciółka zachodzi w ciążę i zostaje sama, bo chłopaka zabija dotychczasowy towarzysz broni, wtedy z przyjazną, akceptującą obecnością pojawia się ten dziwny facet przebrany za kobietę. Wspiera, wychodzi na spacery, rozmawia, przytula, gotuje kaszki, jest.

Jakie potrzeby zaspokajasz w swoich przyjaźniach? Czy jesteś wolny od stereotypowych ocen? Czy możesz sobie pozwolić na widzenie ludzi

i zdarzeń takimi, jakie są, czy możesz zdjąć okulary przekonań, nawyków, kultury i po prostu być?

Pięć kroków do większej wolności od stereotypów, masek i pełnionych ról

1. Pozwól sobie na szczerość wobec siebie.
2. Co z tego, co robisz na co dzień, robisz z uważnością i dlatego, że naprawdę widzisz w tym wartość, sens?
3. Co z rzeczy, które robisz na co dzień, robisz dla świętego spokoju, bo tak wypada, bo nie chce ci się nad tym zastanawiać?
4. Jakie potrzeby zaspokajasz działaniami opisanymi w punkcie 3?
5. Znajdź inne sposoby na zadbanie o te potrzeby. Sposoby takie, które będą zgodne z twoim aktualnym systemem wartości i adekwatne do twojej sytuacji życiowej tu i teraz. Na przykład: pucujesz dziecko co chwilę, aby było czyste, zdrowe, miłe w dotyku, aby nikt nie powiedział złego słowa na twój temat. Jesteś tym zmęczona, a dziecko dość napięte, nerwowe, niespokojne. O jakie potrzeby w ten sposób dbasz? Czy chodzi o troskę o dziecko, czy bardziej wykazanie, że jesteś dobrą matką, jaką zawsze chciałaś być, być może lepszą, niż sama miałaś? Jeśli chodzi właśnie o rolę matki – czy możesz poszukać innych sposobów na zwiększenie wiary w siebie? Może rozmowy z innymi mamami, może rozmowa z psychologiem? A dziecku pozwól być dzieckiem, niedokładnym, czasem brudnym, czasem smutnym, żywym. W ten sposób prawdopodobnie szybciej osiągniesz to, na czym ci w głębi zależy – dobry stan swojego dziecka.

ROZDZIAŁ 7

EMPATIA WOBEC SIEBIE, KIEDY JESTEM KRYTYKOWANA

Czasem empatia wydaje się zadaniem ponad siły.

Zauważyłam, że kiedy czuję natłok emocji, chcę się ich pozbyć! Nie chcę rozumieć osoby, która mnie straszy, która na mnie krzyczy! Jestem wściekła i nie mam ochoty na żaden kontakt!

Mija jakiś czas, zanim poczuję rozluźnienie.

Im szybciej zadasz sobie pytanie, co jeszcze czujesz poza złością, co tak naprawdę cię w tej sytuacji boli – a prawie zawsze jest to wyraźny ból – tym szybciej złość zamieni się w to przykre, ale prawdziwe uczucie, na przykład żal, że ktoś ocenia cię niesprawiedliwie, że zwraca uwagę tylko na fragment twojej pracy, że nie dostrzega całego zaangażowania. Jeśli potrafisz je przeżyć, możesz też doświadczyć potrzeb, które kryją się za tymi uczuciami. Kiedy czujesz ten żal, to potrzebujesz, być może, docenienia tego, co do tej pory zrobiłaś, albo wzięcia pod uwagę kontekstu całej sytuacji. Może chciałabyś też uwierzyć, że możesz popełnić błąd i być zrozumiana; chciałabyś móc spokojnie wyjaśnić, dlaczego tak się stało i móc to naprawić?

Daj sobie czas. W miarę jego upływu i w miarę zwiększania kontaktu ze swoimi potrzebami, prawdopodobnie stopniowo uspokoisz się i odzyskasz swoją siłę. Wiedząc, czego chcesz, czując spokój, będziesz coraz bardziej gotowa, żeby wysłuchać, co osoba krytykująca chce ci powiedzieć.

Czasem jednak możesz najpierw odpowiedzieć, a dopiero potem zadać sobie pytanie o sens tej odpowiedzi, który zwykle jest tylko jeden – wyrzucenie na zewnątrz swojej frustracji. Tak więc możesz pozbyć się tej frustracji na chwilkę. Potem, o ile zależy ci na kontakcie z tą osobą, wróć do poprzedniego kroku, czyli pytania: Co tak naprawdę czuję? Co mnie zabolało? Kiedy już tego dotknę, wiem, że moja strategia wyrzucenia „toksyn” na zewnątrz była mi tylko częściowo pomocna, dla drugiej osoby przykra.

W procesie „empatii wobec siebie” warto powracać do pytania: co teraz czuję i czego potrzebuję?

Być może mierzysz się z dyskomfortem spowodowanym świadomością, że swoim działaniem, wybuchem złości lub krytyką wywołałeś u kogoś ból? Możesz sobie pozwolić, by poczuć żal i przyjąć wszystkie uczucia, które towarzyszą temu uświadomieniu. Przecież nie chciałeś, żeby ta osoba czuła ból… chciałeś tylko sam go nie odczuwać. Inaczej mówiąc, po prostu chciałeś poczuć się dobrze, odzyskać komfort wewnętrzny zaburzony słowami krytyki. Teraz już wiesz, że wyrzucając negatywne emocje na bliską osobę, odczuwasz ulgę tylko na krótką chwilę i że są inne sposoby poradzenia sobie z tymi emocjami. Najprostszy to zatrzymanie się, „stop-klatka”, kilka spokojnych oddechów, danie sobie czasu na odpowiedź i danie sobie czasu na poczucie siebie, tego, na czym ci naprawdę w tej sytuacji zależy. Potem rozmowa o potrzebach obu stron i o sposobach na ich zaspokojenie.

1. Kto mną „nawiguje”?

Lubię kabarety. Pewnego dnia trafiłam na skecz kabaretu *Noł nejm* o GPS. Internauci mieli różne zdania na jego temat, ale jako metaforę – lubię go.

Brzmi, mniej więcej, tak: ***Witaj,*** *dziękujemy za wybranie naszej nawigacji. Ma ona tysiąc głosów... Wybrałeś głos pierwszy… skręć w prawo, omiń rondo, skręć w lewo… omiń remont, omiń remont, omiń remont… chcesz całkowicie ominąć remont, jedź przez Niemcy… nie chcesz jechać przez Niemcy? Ty germanofobie!...* ***Kierowca, zmienia głos nawigacji. Klik****. Wybrano głos kulturalny… pięknie prowadzisz, właśnie mijamy muzeum Chopina, spokojnie, nie przejmuj się, że trąbią… ale ja muszę jechać… spójrz na tę kamienicę… niech trąbią… to bydło trąbiące…* ***Kierowca Klik.*** *Wybrano głos rajdowy, gazu, tak, dasz radę i jeszcze gazu, to nic, że*

odpadła rura, gazu… to nic, że nie rajdowy wóz, gazu… ***Klik. Wybrano głos 17****, pies przewodnik…ahahaha…* ***Klik. Głos 844****. Tu Hugo, podskakujesz i zbierasz punkty, podskakuj, podskakuj… Klik. Klik. Klik. Czy ktoś tu wie, jak ja się nazywam?*

2. Bez ciebie nie dam rady

Przypominam sobie sytuacje, kiedy wierzyłam, że przyczyną moich przykrych uczuć i niespełnionych potrzeb są inni ludzie. Może także znasz ten stan ze swojego doświadczenia albo spotykasz osoby w swoim otoczeniu, które mają takie przekonanie?

Niestety, ktokolwiek tak myśli, ryzykuje wejście w rolę „ofiary życia", zamiast czerpać z tych możliwości wyboru, które aktualnie ma.

Jeśli twój sąsiad lub były partner odpowiada za twoje samopoczucie, to ono zmieni się tylko wtedy, kiedy sąsiad czy były partner zechcą dokonać zmiany, na której ci zależy. Jesteś od nich zależna.

Kiedy tak widzisz sytuację, możesz się tylko złościć i wszelkimi sposobami zmuszać ich do tego, aby zrobili to, na czym ci zależy, aby zachowywali się inaczej, niż to robią. Ale nie będziesz o to prosić, bo uważasz, że to ci się należy, bo ty dla nich też wiele zrobiłaś. Bo tak. Bo powinni.

Być może najpierw działasz automatycznie, nie zastanawiając się, czy to, co robisz, jest tym, co chcesz robić, czy ma to dla ciebie sens – po prostu trzeba być miłą, chodzić na urodziny sąsiadki, uśmiechać się, szorować fugi w łazience przed wizytą teściowej itd. Potem odczuwasz irytację i oczekujesz, że otoczenie zaopiekuje się twoimi potrzebami, że je właściwie odczyta. Ale niestety, to raczej przypadek niż reguła. Frustracja narasta. Wraz z nią gorycz, złość, żądania.

To jest rodzaj niepisanej umowy: ja dbam o twoje potrzeby, więc ty dbaj o moje. Nie ma wyjścia.

Czy to nie szalony pomysł? Na pewno bardzo męczący dla każdej ze stron. A weź pod uwagę, że takich relacji możesz mieć w życiu wiele.

Uciekaj z Alcatraz!

Uciekaj z więzienia myśli, które nie są czystą obserwacją rzeczywistości. Stań z boku i opisz to, co widzisz.

3. To twój problem

Wyobrażam sobie, że nikt z nas świadomie nie oddaje innym wpływu na jakość własnego samopoczucia. To raczej przeniesienie sytuacji z dzieciństwa, kiedy zaspokajanie naszych potrzeb było całkowicie zależne od woli, chęci, możliwości czy umiejętności osób, które się nami opiekowały – w domu, żłobku, przedszkolu czy szkole. W tamtym czasie była to naturalna sytuacja zależności, ale teraz, gdy jesteśmy dorosłymi osobami, możemy pozwolić sobie na niezależność i współzależność.

Ucieczka z Alcatraz zależności emocjonalnej wiedzie przez krainę egoizmu, skupienia na tylko swoich potrzebach. Nie po to podjęłam ryzyko ucieczki, żeby teraz zawracać sobie głowę, lub inne części ciała, sprawami innych. W końcu jestem wolna i chcę się tym cieszyć. Sorry! Nie obchodzą mnie twoje potrzeby!

Niezależność emocjonalna to konieczny etap rozwoju, na którym chętnie mówimy *nie*, wyraźnie odczuwamy i stawiamy granice – czasem mocniej niż to konieczne, ale potrzebujemy nauczyć się je rozpoznawać przez doświadczenie. Niezależność emocjonalna to etap, kiedy skupiamy się przede wszystkim na swoich potrzebach. Właśnie odkryliśmy, że jesteśmy oddzielnymi, autonomicznymi osobami, które mają prawo do swoich uczuć

i potrzeb. Chcemy je zaspokajać. Sprawdzić, jak to jest żyć po swojemu. Być naj!

Musi nam naprawdę na kimś bardzo zależeć, żebyśmy chcieli zauważyć jego potrzeby. I uwaga! Łatwo jest się zatrzymać na tym etapie rozwoju, a to przecież tylko schodek, przygrywka do jeszcze pełniejszego życia. Nie bój się, że pozwalając sobie na wrażliwość, cofniesz się do etapu zależności – tak nie musi być.

Możesz mieć i autonomię, i bliskość.

4. Fajnie jest mieć przyjaciela

Czy doświadczasz takiego stanu, kiedy cieszysz się wolnością i jednocześnie tęsknisz za byciem w grupie, paczce, rodzinie, zespole twórczym, wspólnocie? Za tym, żeby być wśród ludzi i czuć się wśród nich równoprawnym elementem?

Fakty są takie, że jesteśmy cząstką świata, kroplą w oceanie. Nawet jeśli najbardziej niezależną – to nadal kroplą. Przychodzi moment, kiedy to mocno odczuwamy. Zaczynamy dostrzegać inne krople. Obchodzi nas zbolała twarz pasażera w metrze, nawet jeśli nie reagujemy. Oddajemy jeden procent podatku. Reagujemy na prośby o pomoc i dobrze nam z tym. W końcu czujemy radość i moc z powodu „bycia częścią". Tym razem jednak to my – bardziej świadomie niż w fazie zależności – dokonaliśmy wyboru swoich przyjaciół, rodziny, aktywności, w które się angażujemy, wartości, które wspieramy.

Może znasz ze swojego życia chwile pełnej niezależności, kiedy masz wszystko i to wszystko zależy od ciebie? A może poszłaś o krok dalej, oddałaś część tej niezależności, otwierając się na inne osoby? Może pozwoliłaś sobie na prośbę o wsparcie? Może podzieliłaś się rozterką, słabością, niepewnością? Może życie ci w tym pomogło, a może to była

twoja potrzeba, żeby mieć więcej emocjonalnej wymiany z innymi osobami?

To, że inne osoby mogą cię wspierać i wzbogacać twoje życie, nie oznacza, że jesteś od nich zależna, że tracisz swoją siłę i właśnie niezależność. To oznacza, że masz wybór, że współzależymy od siebie, że możemy sobie ułatwiać życie, dodawać mu barwy, ciepła, głębi i sensu. Bo chcemy. Bo tak wybieramy.

Pozwalasz sobie powiedzieć *tak*, bo wiesz, że w innej sytuacji potrafisz powiedzieć *nie*. Pozwalasz bliskim i dalszym znajomym, aby mówili twoim prośbom *tak* lub *nie*, bo wiesz, że odmowa dotyczy tylko tej jednej prośby, bo ufasz, że mają istotne powody, i ufasz, że są inne sposoby na zaspokojenie twojej potrzeby. Niezależnie od tego, co usłyszysz, nadal czujesz się OK i tak samo widzisz te osoby – że są OK, niezależnie od tego, co wybierają.

Dzięki współzależności możesz doświadczyć zupełnie nowej jakości relacji. Naprawdę pięknej. Możesz mieć zaspokojone zarówno potrzeby związane z autonomią, wyborem, wolnością, jak i te związane z przynależnością, wsparciem, bliskością, intymnością.

Ta postawa jest jednym z celów naszego rozwoju. Pisze o niej między innymi Erick Berne, twórca *modelu postaw życiowych* i *analizy transakcyjnej*. Metoda *Porozumienie bez Przemocy* daje osobom, które ją praktykują, szansę wzmocnienia w sobie postawy współzależności, postawy *Ja jestem OK i ty jesteś OK.* Jest to postawa nastawiona na współpracę, gdzie potrzeby i wartości każdej ze stron są ważne, a w sytuacjach konfliktowych szukamy takich rozwiązań, które w jak największym stopniu zaspokoją potrzeby każdej ze stron.

5. Stwórz swoją nawigację

Nawigacja może prowadzić cię tam, gdzie wgrane w nią głosy. Może w niej być nawet tysiąc opcji, ale to i tak jest ograniczenie. Rozwiązania naszych dylematów wiążą się z wyjściem poza schemat myślenia lub działania, który aktualnie nami „zarządza". Trudność w pewnym sensie zmusza nas do wskoczenia na wyższy poziom rozwoju.

Spójrz na swoje życie z dystansu i wybierz wartości, którymi chcesz się kierować. Pozwól sobie być królem lub królową własnego życia. Nawiguj nim w zgodzie ze swoimi wartościami.

Jeśli coś ci się w twoim życiu nie podoba, to zrób coś innego niż dotychczas.

Podstawową sprawą w procesie odzyskiwania wpływu na swoje życie, jest uznanie, że za to, jak się czujesz, odpowiadają twoje myśli i działania. To one zaspokajają twoje potrzeby lub nie.

Przeniesienie ciężaru odpowiedzialności z innych ludzi na siebie… Wiem z doświadczenia, że czasem jest to olbrzymi wysiłek – szczególnie w sytuacjach, kiedy środowisko, w którym żyjemy, przeczy tym słowom. Jeśli doświadczyłaś przemocy w jakiejkolwiek formie, może być ci trudno uwierzyć, że mimo to masz wpływ na swoje życie, że obszar tego wpływu – nawet jeśli dzisiaj jest mały – możesz stale powiększać. Możesz odzyskać siłę, zaufanie i swoją moc, pożegnać polaryzację *sprawca–ofiara.* To duże i czasem bolesne zadanie. Dlatego jestem świadoma, że dla niektórych osób proces odzyskania własnej autonomii, wolności, siebie, to może być proces na lata. Ale jeśli nic nie zrobisz, sytuacja pozostanie bez zmian albo będzie się pogarszać.

Najprostsza aktywność, na którą zawsze możesz się zdecydować, to praca nad dialogiem wewnętrznym. Możesz powtarzać afirmacje typu *jestem OK i świat jest OK*, albo *mam prawo do troski o siebie, to jest OK*", *jestem dla*

siebie ważna, *mam prawo do zaspokajania swoich potrzeb* – to może być początek zmiany.

Idąc dalej, warto zadać sobie pytanie: co czuję? Czego potrzebuję? Co jest dla mnie ważne? Zadając sobie te pytania świadomie, zwróć uwagę na odczucia płynące z ciała. Tam mieszkają twoje emocje. Dzięki ich odczuciu, uświadomieniu sobie, odkryjesz też potrzeby, o których cię informują.

Kiedy jesteś świadoma swoich potrzeb, możesz szukać sposobów na ich zaspokojenie. To są twoje potrzeby, możesz poczuć się ich właścicielem; poczuć, że masz wpływ na ich zaspokojenie w sposób pozbawiony przemocy i poszukać takiego sposobu. Nawet jeśli dzisiaj go nie widzisz, to zyskałaś wolność – nadal możesz szukać strategii, które zależą od ciebie. Warto szukać strategii, które w tym momencie są dla ciebie realne, a prowadzą cię do celu, który może być odległy. Jednak wiesz, że idziesz we właściwym kierunku – to daje ci siłę i pewność. Powodzenia!

6. Grupa wsparcia

Wsparcie jest nieocenione, a czasem niezbędne do zaistnienia zmiany – zarówno na poziomie świadomości, jak i w relacjach czy systemie społecznym. Zawsze, kiedy myślisz o większej zmianie, weź pod uwagę to, jak wpłynie ona na twoje otoczenie, i zaplanuj ją tak, aby z tym otoczeniem współgrała.

Czasem chcemy się oddalić od jakiegoś środowiska – wtedy potrzebne jest wsparcie na czas przemiany. Trudno jest odejść do nikąd. Trudno też jest zmienić siebie, jeśli otoczenie wzmacnia zachowanie, z którym chcemy się rozstać. Najprostszy przykład: chcesz przejść na dietę, a cała twoja rodzina celebruje obfite kolacje, podwieczorki z ciastami i przyjęcia z dużą ilością jedzenia. To dodatkowa trudność do pokonania. Pewien aktor, który

swego czasu przeszedł dietę odchudzającą, powiedział, że na diecie była cała jego rodzina, cała rodzina go wspierała. Kiedy wracał do domu po wieczornym spektaklu w teatrze, dostawał dużą porcję sałaty, dzięki czemu był najedzony, ale lekkostrawnym posiłkiem.

Moja przyjaciółka wiele lat pracowała w ośrodku, który zajmował się socjoterapią młodzieży zagrożonej pójściem do poprawczaka – była to dla tych osób jedyna droga na zmianę kierunku swojego życia. Młodzież mieszkała tam nawet po kilka lat i miała naprawdę profesjonalną, całodobową pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną, a więc wyjątkowo – jak na polskie warunki – sprzyjające środowisko. Po latach doświadczeń, spytałam przyjaciółkę, jak ocenia efekty swojej pracy. Powiedziała, że patrząc z dystansu, dostrzega, że to, czy oddziaływania ośrodka było długofalowe, czy nie, najbardziej zależało od tego, w jakie środowisko trafiły te młode osoby po wyjściu z ośrodka. Czasem cała praca wydawała się zaprzepaszczona – młodzi ludzie wracali do dawnych nawyków, uzależnień. Oczywiście te osoby w kolejnych latach nieraz będą miały szansę skorzystać ze zdobytych w ośrodku doświadczeń, jednak te z nich, które trafiły z nowymi zasobami do sprzyjającego środowiska, mogły szybciej poczuć nową jakość życia i zakorzenić się w niej.

Dlatego zachęcam do tworzenia formalnych i nieformalnych grup wsparcia, kółek towarzysko-rozwojowych, kręgów mam, babć czy mężczyzn. Będąc częścią akceptującej, przyjaznej społeczności, szybciej, łatwiej i przyjemniej zintegrujemy nowe umiejętności i staną się one naturalną jakością w naszym życiu.

Pięć kroków do uzyskania luzu, kiedy słyszę krytykę

1. Pamiętaj, że krytyka jest wyrazem potrzeb osoby krytykującej. Jest informacją o tej osobie, a nie o tobie.

2. Oddychaj. Kiedy tylko słyszysz coś, co podnosi ci poziom emocji, nie wsłuchuj się w słowa, tylko skieruj uwagę w swoją stronę. Zadbaj o swój komfort. Usiądź wygodniej. Weź świadomie kilka oddechów.

3. Pamiętaj, że masz czas na reakcję i możesz wybrać, co zrobisz, co powiesz.

4. W żadnym razie nie bierz słów krytyki do siebie.

5. Jednocześnie pamiętaj, że twoje działanie mogło być z jakiegoś powodu trudne dla tej osoby, dlatego odnajdź w sobie szacunek i empatię wobec osoby krytykującej i pozwól sobie wysłuchać jej z uwagą.

ROZDZIAŁ 8

EMPATIA WOBEC *PRZEPRASZAM*

Ile razy miałaś wrażenie, że *przepraszam* wprawia cię w osłupienie, zdziwienie albo złość?

Jeden z moich przyjaciół mówi, że kiedy szklanka, talerz czy cokolwiek kruchego zostanie rozbite w drobny mak, to nie da się tego skleić. Jeśli rzeczywiście mówimy o porcelanie lub kryształowym szkle, to zgadzam się. Choć, gdyby się uprzeć, mogą ulec przetopieniu i być uformowane od nowa.

Z drugiej strony, traktuję te słowa jako metaforę bardzo dużego bólu. Zerwania kontaktu i wielkiej rany, której zagojenia nawet sobie nie wyobrażamy. Słowa Stachury przynoszą kolejną metaforę: *Rozdzierający jak tygrysa pazur antylopy plecy jest smutek człowieczy*.

Tak więc wyobraź sobie rozbitą filiżankę albo rozdarte plecy antylopy. Co by im pomogło? Czy *przepraszam* pomoże zagoić ranę?

W takiej sytuacji *przepraszam* bywa odbierane jako kpina czy żart, tak bardzo jest nieadekwatne. I co teraz, przeprosiłaś i mam udawać, że wszystko jest OK, że będzie jak dawniej? To częste pytanie, które automatycznie rodzi się po usłyszeniu takiego *przepraszam*. Dla części osób jest to dodatkowo obciążające, bo myślą: przeprosił, teraz kolej na mój ruch, ale ja nie czuję, że to wyjaśnia, łagodzi czy pomaga.

1. Empatia wobec siebie, kiedy stłukłeś porcelanową filiżankę

Jeśli jesteś osobą, która świadomie czy nieświadomie stłukła czyjąś „filiżankę", po pierwsze, zwróć uwagę, aby nie wpaść w pułapkę obwiniania kogokolwiek. Jest pewne, że z tej strategii nie wyniknie nic dobrego dla żadnej z osób. Ten moment, kiedy masz ochotę powiedzieć *przepraszam*, jest o tyle ważny, że mówi o twojej odpowiedzialności. Tym *przepraszam* mówisz: Tak, ja to zrobiłem. Biorę odpowiedzialność za swój czyn. Nie uciekam. Nie zaciemniam. Nie szukam współwinnych.

Co dalej? Pozwól sobie poczuć swoje uczucia i przyjmij je. Może czujesz smutek, a może lęk przed konsekwencjami? Może czujesz żal z powodu cierpienia drugiej osoby, którego nie chciałeś? Kiedy już to rozpoznasz, poszukaj swoich potrzeb w tej chwili. Co jest najważniejsze? Może to jest zaufanie, że dasz radę przyjąć uczucia swoje i drugiej osoby? A może chęć jak najszybszego naprawienia szkody? A może jest to potrzeba odbudowania kontaktu albo zrozumienia?

Teraz, kiedy masz jasność co do tego, co się w tobie dzieje, jest czas na danie empatii drugiej osobie. To może być trudne, ale jest bardzo ważne. Nie przepraszaj, tylko przyjmij uczucia osoby, którą chcesz przeprosić, posłuchaj, jak z jej perspektywy wygląda ta sytuacja. Co czuje? Jakie jej potrzeby proszą o zaspokojenie lub choćby zauważenie?

I tutaj uwaga: nie musisz zaspokajać ich wszystkich. Nie musisz brać odpowiedzialności za wszystkie uczucia tej osoby, ale przyjmij, że ma to pośredni związek z twoim czynem. Kiedy osoba wyrazi się w pełni, powiedz, że chcesz zadośćuczynić – jeśli to prawda. Możecie porozmawiać o sposobach naprawienia tego, co nie działało.

Czasem naprawdę trudno o inne zadośćuczynienie niż przyjęcie swojej odpowiedzialności. A czasem, kiedy w grę wchodzą szkody materialne, zadośćuczynienie może być częściowo materialne, a częściowo emocjonalne. Nie oddawaj w innej walucie, niż była szkoda. Jeśli szkoda jest emocjonalna, nie nadrabiaj tego pieniędzmi ani niczym, co się za nie da kupić (może z wyjątkiem czasu).

Pamiętam, jak kilka tygodni temu, przed wyjazdem na urlop, nie przekazałam koleżance ważnej informacji o projekcie, który razem realizowałyśmy. Kiedy przyszła do pracy, była bardzo zaskoczona i poczuła złość, bo czekała ją dodatkowa praca do wykonania w trybie pilnym. Nagle okazało się, że musi ponieść konsekwencje mojej nieuważności. Kiedy ta

informacja dotarła do mnie, poczułam się okropnie. Miałam ochotę biec do niej i prosić o wybaczenie, i jakoś sowicie jej to wynagrodzić, żeby tylko nie czuć tego okropnego dyskomfortu, że to właśnie ja to zrobiłam, bez żadnego sensownego powodu. A ona musi to wszystko za mnie znosić. Pół dnia szukałam wewnętrznego spokoju. Co ja naprawdę czuję? Co naprawdę chciałabym zrobić?

Kiedy w końcu doszło do rozmowy, podzieliłam się swoim wyobrażeniem na temat stanu mojej koleżanki. Powiedziałam, że czuję się „okropnie" (co jest zlepkiem uczuć, ale w danej chwili bardziej chciałam skupić się na uczuciach mojej koleżanki niż na swoich), bo wyobrażam sobie, ile stresu i napięcia musiała tego dnia doświadczyć z powodu mojego działania. Powiedziałam też, że chciałabym usłyszeć, jak ta sytuacja wyglądała z jej strony. Wtedy ona opowiedziała, jak to było dla niej bolesne – poprzez zaskoczenie, nawał pracy, konieczność wyjaśnień przed klientem. Wtedy spytałam, czy mogę jej to jakoś wynagrodzić, a ona odpowiedziała, że najważniejsze jest dla niej, to, że zdaję sobie sprawę, w jakiej ją wówczas postawiłam sytuacji. Nadal miałam pewien dyskomfort – ze względu na dodatkowy czas, który musiała poświęcić tej sytuacji – dlatego zaproponowałam, że chętnie poświęcę jeden dzień swojej pracy na potrzebne jej działania. O co poprosiła za jakiś czas. Wtedy poczuła, że sprawa jest zamknięta na poziomie emocji oraz wymiany czasu.

Podsumowując**, zamiast przepraszać, daj empatię sobie, potem osobie, która doznała bólu, i napraw szkody materialne, jeśli powstały.** Nie mów, że ci przykro, jeśli nie jest ci przykro. Pamiętaj, że jeśli osoba cierpi, przeżywa silne emocje, to jest czas, aby ją obdarować empatią, ewentualnie potem podzielić się swoim stanem. Chodzi tutaj o to, aby uniknąć sytuacji, w które osoba, która doznała bólu, zajmuje się osobą, która do bólu się przyczyniła.

2. Pozwól dziecku nie mówić *przepraszam*

Czasem słyszę takie zdanie: tak zostałam wychowana, żeby powtarzać trzy magiczne słowa: *proszę, dziękuję, przepraszam,* to jest minimum kultury.

Bardzo pięknie, myślę sobie.

Ale pod warunkiem, że w tych słowach jest zawarta treść. Inaczej są męką dla dziecka, które je wypowiada, a i osoba, która je słyszy, ucieszy się z nich na krótko, ponieważ jeśli słowa są tylko wypowiadanym pod przymusem „wierszykiem", odbiorca otrzyma cały zestaw niewypowiedzianych emocji, które towarzyszą tej presji. Mało tego, jeśli sprawa będzie się powtarzała, „linkujemy" lub, inaczej mówiąc, tworzymy połączenie pomiędzy negatywnym stanem presji, której doświadcza dziecko, a daną osobą. Efekt wychowawczy, na który liczą w tej sytuacji rodzice, ma raczej małe szanse zaistnieć. Dziecko oczywiście można zmusić – poprzez kary i lęk – do różnych zachowań, ale zachowania te będą działać tak długo, jak długo będziemy nad nimi czuwać w roli policjanta, albo tak długo, aż dziecko stanie się policjantem samo dla siebie. Tylko czy to na pewno jest to, co chcemy swoim dzieciom przekazać – zewnątrzsterowność poprzez system marchewek i kijów?

Możemy nauczyć dziecko, co znaczy słowo *przepraszam*, opowiedzieć o zwyczajach i o tym, jak my, ludzie, na siebie wpływamy. Nasze działania mają konsekwencje dla innych osób i o tych konsekwencjach warto dziecku mówić: „Jeśli uderzysz Krzysia łopatką, to go będzie bolało. Tak jak bolało ciebie, kiedy się przewróciłeś. Dlatego stań trochę dalej, aby go nawet niechcący nie uderzyć". To jest co innego, niż powiedzenie do czterolatka: „Przeproś ciocię za swoje zachowanie, ciocia nie lubi, kiedy dzieci biegają po domu". W takiej sytuacji możemy powiedzieć: „Synku, ciocia potrzebuje spokoju, porysuj teraz, tutaj masz kartki i kredki, a kiedy mama wypije herbatę, pójdziemy na plac zabaw i pobiegasz sobie". A do cioci:

„Ciociu, wiem, że ważny jest dla ciebie spokój, a mój synek potrzebuje dużo ruchu, może zróbmy tak, że wyjdę z nim na podwórko, a kiedy trochę poszaleje, wrócę na ciasto?”.

Potrzeba cioci jest ważna, potrzeba synka jest ważna, twoja potrzeba jest tak samo ważna. Nie musimy się nawzajem przepraszać za to, że żyjemy. I jednocześnie weźmy odpowiedzialność za to, jak nasze działania wpływają na inne osoby.

I znowu: odpowiedzialność za działania, za ich realny wpływ, a nie szerokie i dowolne interpretacje tych działań. Nasze działanie mogło przyczynić się do tego, że nie została zaspokojona ważna potrzeba danej osoby, dlatego sprawdźmy, czy możemy przyczynić się do zadbania o tę potrzebę innym działaniem.

Pięć kroków do uniknięcia pustych słów, kiedy zrobię coś „nie tak”

1. Oddychaj. Poczuj siebie.
2. Opisz sytuację, w której zachowałeś się nie tak, jakbyś chciał, językiem obserwacji.
3. Nazwij uczucie, jakie ta sytuacja wywołała w tobie, i potrzeby, które w związku z tą sytuacją masz niezaspokojone, a także te, które chciałeś tym działaniem zaspokoić. Jeśli sytuacja jest poważna, daj sobie czas, poproś o rozmowę bliską osobę. Zadbaj o siebie, abyś szczerze dał empatię osobie, z którą chcesz porozmawiać.
4. Nazwij uczucia i niezaspokojone potrzeby tej osoby, względem której zachowałeś się „nie tak”.
5. Poproś tę osobę o rozmowę, kiedy będziesz gotowy w pełni wysłuchać informacji o jej uczuciach. Bez oceniania, polemizowania czy tłumaczenia. Jeśli osoba przeżywa duży ból, będzie potrzebowała dużo empatii. Pamiętaj: to jest w pierwszej kolejności czas dla tej osoby.

Kiedy będzie gotowa usłyszeć ciebie, opowiedz o tym, co sobie uświadomiłeś w punkcie 3. Rozmowę możesz zacząć od tego, aby powiedzieć, co sobie wyobrażasz, że ta osobo mogła przeżyć w związku z twoim działaniem. Możesz powiedzieć, że czujesz żal z tego powodu i chcesz naprawić powstałe szkody czy krzywdy.

ROZDZIAŁ 9

EMPATIA WOBEC MYŚLI O WYPROWADZCE DO INNEGO KRAJU

Od kilku lat słyszę, że dla osób zarządzających naszym krajem ważne jest, aby zatrzymać odpływ wykształconych ludzi za granicę. Niedawno ten temat poruszył mnie osobiście. Miałam wrażenie, że mój kraj mnie nie tylko nie kocha, ale wręcz nie lubi, że zawziął się na mnie i utrudnia mi życie do tego stopnia, że nie chcę tu być. Zaczęłam fantazjować nad zmianami tej sytuacji. O ucieczce na koniec świata, zostaniu rolniczką albo mniszką. W innych momentach wymyślałam rozsądne strategie na niepoddanie się opresji zewnętrznej, urzędom, kryzysom, papierom. Jednak mój mózg był przeorany, a działania naprawcze nie przynosiły korzyści. Miałam coraz mniej wiary i coraz mniejsze poczucie wpływu na sytuację.

Wtedy, na spacerze samochodowym z przyjaciółką, zwierzyłam się, że naprawdę chcę wyjechać do innego kraju. Słuchała z uwagą, pozwalając mi wyrazić gorycz w pełni. Miałam wrażenie, że się ze mną zgadza, ale, jak się potem okazało, było to tylko wrażenie. Dopytywała, jakie miejsca rozważam i dlaczego. Dawała pewne swoje propozycje.

Wyobrażałam sobie siebie w Londynie, który pamiętałam sprzed kilkunastu lat, więc myślałam, że ja łatwo znajdę pracę jako sprzątaczka lub opiekunka do starszej osoby, a dzieci będą się uczyły angielskiego. Rozważałam też Holandię jako kraj tolerancyjny, z dużym centrum medytacyjnym *Meru* i szacunkiem do ekologicznego stylu życia. Norwegia i Finlandia też wydawały mi się atrakcyjne. Spokój, przestrzeń, wolność. Przyjazne państwo, przyjaźni obywatele, szacunek dla inności, pensja kucharki, z której mogę przeżyć i malować obrazy. Swoboda. Twórczość. Medytacja. Czułam ulgę, snując te wyobrażenia. Trochę denerwowałam się, kiedy moja przyjaciółka zadawała mi pytania o to, jak sobie wyobrażam dzień w innym kraju albo jak myślę, co na to powiedzą dzieci. No bo tego, niestety, nie chciałam sobie wyobrażać. Gotowanie to jednak fizyczna praca, często od rana do wieczora. Zaspokaja potrzebę prostoty

i niemyślenia, ale jej szukanie i kontakt z klientem to co innego. No i kwestia czasu. Pytanie: kiedy będę się zajmowała dziećmi i malowaniem albo pisaniem? A co, jeśli dzieci nie zaadaptują się dobrze do nowej sytuacji, a ja nie będę miała czasu, aby je wspierać?

W końcu przyjaciółka powiedziała: „Wiesz, wyjazd do innego kraju to jest bardzo duża zmiana. Może ty potrzebujesz dużej zmiany? Ja wolę mieszkać w Polsce".

I kto to mówi? Artystka, która właśnie dostała od ministra kultury RP franciszkańskie stypendium na półroczny międzynarodowy projekt taneczny. Uwaga: miała z tego opłacić wszystko – logistykę, sale, zespół tancerzy itd., tak, że w efekcie musiała dopłacić do projektu z własnej kieszeni, ale czego się nie robi dla sztuki! Woli mieszkać w Polsce. Dwa fakultety. Wszechstronnie uzdolniona.

Jestem przytłoczona negatywnym podejściem przyjaznego państwa do swoich obywateli, no, powiedzmy, żeby być konkretną – do mnie. Może to nawet nie jest negatywne podejście. To jest bardziej obojętność. Mój głos to głos wołającego na pustyni. A najgorsze w tym jest to, że to nie jest rząd komunistyczny ani konserwatywny. To jest rząd, który ja wybrałam.

O co mi tak naprawdę chodzi? No, o to, że chciałabym mieszkać w wolnym kraju zarządzanym przez mądrych liderów, którzy mają moc realizowania swoich zobowiązań, dotrzymywania zawartej ze mną społecznej umowy. Ja wiem, że zarządzanie więcej niż jedną osobą jest skomplikowane. Jako matka, jako szefowa, jako trenerka – ja to rozumiem. Dlatego spokojnie czekałam – rok, dwa, pięć. I już dłużej nie chcę czekać. Chcę wyjechać za granicę. Niech mnie stracą. Taką wykształconą, przedsiębiorczą, z wysokimi wibracjami. Niech żałują!

1. Uwaga: Marsjanie atakują!

Niedawno oglądałam film *Marsjanie atakują*. Kurczę, jaka jestem podobna do Jacka Nicolsona w roli prezydenta Stanów Zjednoczonych. Do końca wierzę w dobre intencje. A czasem ktoś strzela szybciej, niż moja wyrozumiałość buduje z nim więź. To jest ten bardzo przykry moment, kiedy konfrontujemy się z tym, że nie wszyscy podzielają nasze wartości. Nie wszyscy cenią współpracę, równość i wolność albo pokój. Do tego się dojrzewa w procesie ewolucji świadomości. A niektórzy są na jej początku. Co można poznać po wyborach, których dokonują.

Tak więc teraz już wiem, że rząd gra swoją grę, a ja muszę sobie radzić sama. Jak Jack Nicolson za swoją ufność w dobrą wolę Marsjan zapłacił cenę życia, tak ja zapłacę swoją cenę – za swoją ufność. Na szczęście niższą, bo szybciej powiedziałam sobie: „Stop, już nie chcę tak dalej, wyjeżdżam za granicę". Na sercu Jacka zawisła marsjańska flaga, ale na moim jej nie będzie, bo w końcu usłyszałam wewnętrzny głos mówiący *nie*. Można się uczyć na błędach innych? Można! (patrz rozdział *Empatia wobec rozumu).*

2. Żałoba po zerwanej więzi z krajem rodzinnym

Tak bardzo wierzyłam, że ja i mój kraj jesteśmy w jednej drużynie. Kiedy mi jest dobrze i jemu jest dobrze. Kiedy jest nam trudno, wspólnie szukamy sposobu na wyjście z tej sytuacji. Zawsze jest po mojej stronie, bo jestem jego częścią, przestrzegam umów, segreguję śmieci, płacę podatki i chodzę na wybory. Ufamy sobie.

Nie, nie straciłam zaufania do wszystkiego i wszystkich. Obudziłam się. Boli mnie rozczarowanie, ale już wiem, że teraz mieszkam w kraju, z którego mam ochotę uciec. I albo to zrobię, albo poszukam innych sposobów na bycie tutaj. Sposobów adekwatnych do rzeczywistości, a nie moich wyobrażeń na jej temat.

Bardzo tęsknię za swobodą, przyjaznym nastawieniem ludzi, wśród których żyję, i spontaniczną twórczością!

Kiedy wyobrażam sobie, jakie podejmę kroki, aby plan wyjazdu wprowadzić w czyn, widzę, jak się pakuję, szukam mieszkania, szukam pracy i szkoły dla dzieci, czuję narastający ciężar i zero entuzjazmu do wyjazdu.

Nie chcę wyjeżdżać.

Chcę tylko czuć się swobodnie, chcę czuć, że mam wybór, że mój czas należy do mnie i przeżywam go najlepiej, jak potrafię. Czy mogę te wartości zrealizować tutaj?

3. Powrót z podróży

Po jakimś czasie przyszło do mnie wiele nowych myśli na temat tego, co mogę zrobić – w tym czasie i miejscu – aby mieć więcej tego, co – jak sobie wyobrażałam – mogę dostać w Finlandii czy Holandii. Obserwowanie i pogłębianie marzenia pozwoliło mi głębiej poczuć, za czym tęsknię, a z czym się chcę pożegnać.

Poczułam, jak sama myśl o tym, że zaczynam od nowa, jakby w nowym kraju – nowym, bo właśnie do niego wróciłam z dalekiej wewnętrznej podróży – dodaje mi energii i świeżego spojrzenia.

Minęło kilka tygodni, od kiedy wróciłam z wyobrażonej, ale mocno odczutej – jakbym tam była – podróży do lepszego kraju.

Przez te kilka tygodni uporałam się z dużą częścią tego, o czym wcześniej myślałam „trzeba się tym zająć”. Zatrudniłam prawnika do spraw, na których się nie znam. Rozstałam się z kilkoma myślami, kilkoma wyobrażeniami o sobie oraz zakończyłam czy przedefiniowałam współpracę z kilkoma osobami, które lubię, cenię, a czasem kocham. To było najtrudniejsze. Powiedzieć, co się nie udało, z czym sobie nie radzę,

na co się już nie decyduję. Powiedzieć to sobie. Obraz siebie, jaki tworzę, stale się nieco zmienia, ale jak tylko się zmieni, znowu się do niego przyzwyczajam. To był czas odzwyczajania się od tej siebie, która zawsze znajdzie jakieś rozwiązanie dobre dla wszystkich, a szczególnie od tego, że moja firma ma spełniać taką rolę. Pozwoliłam sobie poczuć, że firma i praca w niej to jedna z wielu strategii na bezpieczeństwo dla mnie i moich współpracowników. Chcę uszanować każdą osobę, ale w pierwszej kolejności potrzebuje być w kontakcie z tym, co daje mi siłę i pozwala być szczerą wobec siebie. W tym momencie poczułam, że chcę mniej. Mniej zarządzania, mniej organizowania, mniej zatrudnianych osób. I więcej przestrzeni, więcej twórczości i zwykłego bycia.

Ile energii straciłam, myśląc o tym, że rząd powinien być inny? Wolę zapomnieć. Odzyskałam swoją energię, odnawiając wewnętrzny kontakt z tym, co jest dla mnie naprawdę ważne.

Kiedy to mocno czuję, mogę szukać najlepszych dla mnie sposobów na zadbanie o te potrzeby. Dziś czuję, że nie wykorzystałam bardzo wielu możliwości – tutaj. Kiedy je wykorzystam, zdecyduję, gdzie chcę mieszkać w kolejnych latach.

Mocno poczułam zdanie z *Dezyderaty*: *Boże, daj mi mądrość, abym potrafiła odróżnić rzeczy, na które mam wpływ, od tych, na które nie mam wpływu*.

Teraz mam wybór, mogę wyjechać, mogę zostać. Z takim stanem ducha jestem przepełniona pomysłami na to, czym chcę się dzielić, co tworzyć, co wspierać. Ta aktywność, wzmacniająca istotne dla mnie wartości, jest tym, co daje mi energię. Po prostu cieszę się życiem i podziwiam cud natury – sikorki na parapecie okna skubiące, co im podrzucę.

Dobrze, że jestem już „za granicą”, w wymarzonym kraju.

Pięć kroków do odkrywania potrzeb, stojących za celami

1. Oddychaj. Rozluźnij się.
2. Przypomnij sobie kilka istotnych celów, które sobie ostatnio postawiłaś. Na początek zajmij się jednym z nich.
3. Zadaj sobie pytanie: dlaczego tak bardzo zależy ci na danym działaniu? Jak się będziesz czuć, kiedy zrealizujesz ten cel?
4. Jakie istotne potrzeby zaspokoisz, realizując ten cel? Czy są jakieś istotne potrzeby, których, realizując ten cel, nie zaspokoisz?
5. Jeśli w punkcie 4 pojawiła się jakaś ważna potrzeba, sprawdź, czy jest coś, co możesz zmodyfikować w swoim celu, tak aby uwzględniał obie grupy potrzeb opisane w punkcie 3 i 4?

ROZDZIAŁ 10

EMPATIA WOBEC FANTAZJI SEKSUALNYCH

Pewnego dnia trafiła w moje ręce książka Nancy Friday *Mój tajemny ogród* na temat fantazji seksualnych kobiet.

W tej książce autorka opisuje fantazje seksualne kobiet z lat 70., a w kolejnej, *Kobiety górą*, wydanej w latach 90. – fantazje kolejnego pokolenia kobiet. Widać w nich wyraźne różnice. W pierwszej pozycji dominują fantazje na temat „niby gwałtu" – kobieta jest zmuszana do poddania się mężczyźnie, w efekcie czego osiąga spełnienie seksualne, ale dzieje się to jakby poza jej wolą. Tylko wtedy może pozwolić sobie na przeżycie spełnienia seksualnego. Nie jest winna, rozpustna, nie chciała tego, może nawet nie lubi. Każda z kobiet wyraźnie mówi, że nie chodzi o rzeczywiste doświadczenie gwałtu, że nie chce realizować tych fantazji, że te myśli wywołują podniecenie, kiedy są tylko myślami. Myślami, które chronią przed atakiem krytyka wewnętrznego, który może mieć głos babci, ojca, księdza, pastora lub innego obrońcy tradycyjnej roli kobiety.

Kiedy krytyk jest rozbrojony, mogę lubić to, co lubię.

W drugiej książce opisane są fantazje, w których kobiety częściej wyobrażają sobie, że są – na swoistej scenie – głównymi bohaterkami. W czasie kiedy się kochają, są obserwowane, budzą podniecenie u obserwatorów, którzy albo się masturbują, albo robią im zdjęcia lub filmy. Nie tylko mogą przeżywać podniecenie i rozkosz, ale podnieca je to, że robią to publicznie, jakby mówiły: tak, jestem wspaniała, jestem pełna pożądania, jestem OK, kiedy to przeżywam. Podnieca mnie to, że na mnie patrzycie, i widzę, że to jest wzajemne. Jestem OK z całym bogactwem erotycznych doznań i mogę się nimi dzielić. Nie mam nic do ukrycia, niczego się nie wstydzę.

Te fantazje prawdopodobnie mają taki rozmach, ponieważ realizują niezaspokojoną przez setki lat potrzebę kobiet, by być widzianą,

akceptowaną, podziwianą w aspekcie swojej seksualności. Przy tym wszystkim, by być panią siebie, niezależną, mającą wybór.

A jak to jest u ciebie, dzisiaj? Czy obserwujesz swoje fantazje? Jakie uczucia w tobie budzą?

1. Fantazja – informacja o moich potrzebach

Od momentu przeczytania *Mojego tajemnego ogrodu* zaczęłam świadomie przyglądać się swoim fantazjom i częściej o nich rozmawiać.

Zauważyłam, że fantazje seksualne to skarbnica jawnych i zaszyfrowanych informacji o potrzebach oraz o preferowanych sposobach ekspresji erotycznej. Jest w nich to, czego świadomy umysł nie chce do siebie dopuścić, a jednak to wciąż jestem *ja*. Tajemnice, które skrywamy także przed sobą, po ich obejrzeniu w świetle dnia, mogą okazać się maleńkimi drżącymi króliczkami, które potrzebują ciepła, utulenia albo swobody. Mogą też okazać się drapieżnymi panterami, które chcą wyrażać swoją siłę i energię w pełni, bo taka jest ich natura. Mogą się także okazać i jednym, i drugim, i jeszcze czymś innym – zależnie od twojego temperamentu.

Dzięki obserwowaniu fantazji możesz nauczyć się odróżniać te, których realizacja może zaspokoić potrzeby erotyczne, od tych, które cię informują o zupełnie innych potrzebach.

Obserwując własne fantazje na przestrzeni czasu, możesz zauważyć, jak się zmieniasz. Zmiana fantazji seksualnych to jedna z najtrudniejszych zmian, gdyż są w nich zawarte bardzo rdzenne nawyki, preferencje, potrzeby i sposoby ich zaspokajania, powstałe w czasie, kiedy świadomy, werbalny umysł był mało dojrzały, pomieszane z dorosłymi doświadczeniami. Zmiany w fantazjach są informacją o tym, że uległ zmianie twój stosunek do siebie i relacji z innymi, że zmiany zaszły

głęboko, ugruntowały się. Inaczej siebie postrzegasz, wchodzisz w inne role i inaczej zaspokajasz swoje potrzeby.

Fantazja to rodzaj myśli – a każda myśl jest informacją, która wpływa na cały organizm. Może też być sposobem na zaspokojenie potrzeb, a sposobów jest zwykle wiele i możesz wybrać najbardziej przyjazne. Możesz zaobserwować klimat swoich fantazji. Czy chcesz taki klimat w sobie pielęgnować, wzmacniać? W jaką stronę chcesz ewoluować? Czego chcesz więcej? I kluczowe pytanie: czy twoje fantazje służą zaspokojeniu potrzeby ekspresji seksualnej, czy też za pomocą zachowań seksualnych zaspokajają inne wartości, które może jeszcze nie całkiem sobie uświadamiasz?

W przypadku ostatniej sytuacji może pojawić się kłopot, jeśli działamy automatycznie. Możemy mieć intencję otrzymania czegoś dla nas istotnego, nie całkiem nazwanego i realizować to poprzez wyobrażone zachowania seksualne, a w efekcie czuć coś w rodzaju rozczarowania czy zawodu.

Wówczas możemy dać empatię swoim myślom i zachowaniom seksualnym. Poczuć, doświadczyć, jakie potrzeby w tej sytuacji nami kierują, czego tak najbardziej pragniemy? Może to jest czułość, rozmowa, usłyszenie, że jestem ważna, najważniejsza, kochana, bezpieczna?

Kiedy już wiesz, na czym ci najbardziej zależy, możesz zadać sobie pytanie: czy jest możliwy bardziej adekwatny do tej potrzeby sposób zadbania o nią?

Warto pamiętać, że mamy prawo zaspokajać potrzebę czułości poprzez kontakt erotyczny. Chodzi tylko o to, aby dobrze sprawdzić ze sobą, czy to jest to, czego w tej chwili chcesz – czy ta potrzeba, dzięki temu działaniu zostanie zaspokojona?

Możesz świadomie obserwować swoje fantazje także pod kątem tego, co ci się w nich podoba. Co budzi największe podniecenie, który moment?

Czy jest w nich coś, co budzi niechęć lub niepokój?

2. Kiedy fantazja budzi niepokój

Czasem niepokój budzą w nas fantazje, które wydają nam się niemożliwe do zrealizowania, a jednak pojawiają się jak natrętne myśli. Z myślami jest tak, że im bardziej je odpychamy, tym bardziej napierają. Możesz obejrzeć myśl, obraz i zupełnie nic z tym nie robić. Możesz zadać sobie pytanie: jakie potrzeby wyrażają się w tej fantazji? I dopiero po ich głębokim odczuciu możesz poszukać dobrych dla ciebie i otoczenia sposobów na zaspokojenie odkrytej potrzeby.

Niejednokrotnie w fantazjach seksualnych zapisane są nasze głębokie zranienia i tęsknoty, które możemy uzdrowić dzięki świadomej pracy z nimi. W wielu sytuacjach samemu może być za trudno to zrobić, dlatego może pomóc psychoterapeuta. Bardzo takie okresowe wsparcie polecam.

Czasem fantazje zawierają elementy przemocy – jak w przypadku tych opisywanych w *Moim tajemnym ogrodzie*. Osoby, które mają takie fantazje – jak podkreśla Nancy Friday i inni autorzy – nie chcą ich realizować. To wyobrażenia wywołują w nich podniecenie. Czy można mieć bardziej przyjazne i równie podniecające wyobrażenia?

Jeśli zdarzyło ci się mieć w swoich fantazjach aspekty przemocy, możesz poszukać drugiego dna tych obrazów. O czym mówią? O co proszą? Być może przekazują informacje o głębokiej potrzebie wpływu na jakość swojego życia i o potrzebie zaufania do siebie i innych osób. Choć element przemocy jest tym, co ucina kontakt i zabija zaufanie między ludźmi, może sprawiać wrażenie, że mamy wpływ na przebieg wydarzeń, na to, co robią inne osoby. Ponieważ robią to, co chcemy, możemy przewidywać ich zachowania, możemy czuć się w miarę bezpiecznie do czasu, kiedy trzymamy klucz od kłódki w swoich rękach.

Jednak taka informacja jest dla mnie zaproszeniem do szukania odpowiedzi na pytanie: co mogę zrobić, aby mieć więcej zaufania do siebie, więcej poczucia bezpieczeństwa? Co mogę zrobić, aby zwiększyć zaufanie do osób, z którymi żyję? Są to pytania dotyczące więzi ze sobą i innymi.

Czasem osoby, które doświadczały przemocy, obserwują coś podniecającego w myśleniu łączącym przemoc z aktem seksualnym. To oczywiście nie znaczy, że chcą tego w rzeczywistości. Dla niektórych osób to jedyne doświadczenie kontaktu – bolesnego, ale jednak kontaktu. To rodzaj pułapki neurofizjologicznej, nawyku wzmacnianego przez powtarzanie fantazji. W takich sytuacjach pomocne może być nawiązanie dialogu z wewnętrznym dzieckiem, powiedzenie do niego: jesteś OK, możesz odczuwać przyjemność bez bólu, możesz się czuć tylko dobrze, możesz się rozluźnić, są osoby, którym możesz ufać, możesz poznawać swoje ciało i to, co naprawdę lubi tu i teraz, masz prawo do miłości. To oczywiście nie będzie jednorazowe powiedzenie, to jest kierunek do wzmacniania, do wypracowania nowego sposobu myślenia o sobie i troski o siebie.

3. Empatia wobec fantazji partnera, której nie chcę zaspokoić

Znajoma opowiadała mi kiedyś o jednym ze swoich partnerów. Byli w związku od kilku miesięcy i wszystko układało się zgodnie z jej wyobrażeniami. Oboje byli zaangażowani, dużo ze sobą rozmawiali i lubili się kochać. Czasem rozmawiali o swoich fantazjach seksualnych i niektóre z nich realizowali. Pewnego razu spytała, czy ma jakąś fantazję, o której jeszcze jej nie powiedział. Po namyśle odparł, że tak, ale jest głupia i nie chce o niej mówić. Nalegała i w końcu usłyszała, że lubiłby się kochać zaraz po przyjściu do domu, ale najważniejsze w tym wyobrażeniu jest to, że po jego wejściu do domu, ona klęka przed nim i całuje go w rękę. Dalej

– według znanego programu, jaki oboje lubili. Zabrakło jej słów, kiedy to usłyszała, ale przecież sama o to prosiła. Odebrała to jako upokarzające dla kobiety i trudno jej było wrócić do rozmowy. Po jakimś czasie poczuła jednak, że chce zrozumieć, o co w tym chodzi i zapytała:

– Co jest takiego fascynującego w kobiecie, która całuje cię w rękę?

– To, że całuje…

– A co w tym całowaniu?

– Jest taka uniżona…

– A co tobie z tego uniżenia?

– Jestem ważny, doceniony, jak król…

– Jako król chcesz spać ze sługą?

– Nie rozumiesz, tu chodzi o to, żeby było jak kiedyś, jak u mnie domu… przychodził zmęczony po pracy tata czy wujek, a żona całowała go w rękę, aby mu ulżyć, docenić jego wysiłek, podziękować mu – to piękny gest miłości

– Czy dla ciebie w tym całowaniu najważniejsze jest dostrzeżenie twojego wkładu w związek, rodzinę? Tego wkładu, którego dokonujesz, będąc poza domem, a którego w domu już nie widać?

– No właśnie… wtedy czuję się zrozumiany, spełniony, dumny, istotny – taki mały gest, a tyle znaczy…

– Chcę, żebyś tak się czuł, ale z tym całowaniem w rękę to nie bardzo…

Było jej trudno pogodzić ze sobą te dwa obrazy swojego partnera: ten z fantazji, w jakimś sensie archaiczny i wrogi, z tym, którego znała z rzeczywistości – ciepłym, troskliwym, tolerancyjnym, podającym ciepłą herbatę i dbającym, aby była zadowolona. Kiedy widziała jego opór, nie miała pewności, czy dobrze zrobiła, nalegając, żeby opowiedział swoją fantazję. Jednak z drugiej strony dostrzegała w tym wartość. Uświadomiła sobie, że gdzieś w zakamarkach psychiki jej partnera tkwi niezaspokojona

potrzeba docenienia, chciała, aby tak właśnie czuł się z nią. Chętnie okazywałaby mu częściej, że tu i teraz docenia go, ale nie było mowy o całowaniu w rękę. Minęło trochę czasu. Wspólnie z partnerem szukała różnych sposobów na wyrażanie docenienia – sprawdzali, które naprawdę dają mu satysfakcję i poczucie spełnienia. Okazało się, że podobne jakościowo doznania wywołuje, kiedy interesuje się jego sprawami zawodowymi, pyta o nie i wspiera go, kiedy może. Im bardziej był na co dzień doceniony, tym mniej istotna była fantazja z całowaniem w rękę.

W tej historii widać wyraźnie, że **do takiej zmiany potrzebny jest czas i otwartość na nowe sposoby dawania sobie przyjemności. A bazą jest gotowość do nazwania potrzeb kryjących się za fantazją.** Nietraktowanie jej zbyt dosłownie, nieprzywiązywanie się do niej, ale też niezaprzeczanie, że istnieje.

I tutaj istotna uwaga! Jeśli jesteś osobą zbyt skłonną do poświęceń i już nie raz znajomi mówili ci, abyś nie ulegał zachciankom partnerki, które są dla ciebie w jakiś sposób niekorzystne, to strategia opisana powyżej może w twoim przypadku nie działać. Ważne jest to, aby wspierać naszych bliskich w zaspokajaniu ich potrzeb, na przykład takich jak potrzeba docenienia. Jednak to co innego niż spełnianie wszystkich ich życzeń, a już na pewno coś innego niż spełnianie tych, których spełniać nie chcemy, lub tych, które nam nie służą (tutaj: całowanie w rękę).

Masz prawo mówić *nie* i stawiać granice.

Jeśli na co dzień stawiasz grube mury – otwórz się na kontakt małymi kroczkami. Jeśli na co dzień tracisz siebie w związku, zadaj sobie pytanie: a czego ja potrzebuję? JA.

4. Empatia wobec fantazji o seksie grupowym

Inny przykład fantazji to wyobrażanie sobie kontaktu z wieloma osobami jednocześnie. Ktoś nas dotyka, ktoś masuje, ktoś szepcze, wokół wiele rąk, ust, dużych penisów i piersi. Wielka obfitość przyjemności. W szczegółach te fantazje różnią się, a ich wspólną cechą jest nasycenie – przyjemności jest tyle, że dla każdego wystarczy, można się w niej zatracić, a każdy kawałek skóry jest dopieszczony. Dużo i dobrze.

Jakie potrzeby wyraża ta fantazja? Przypuszczam, że chodzi o możliwość pełnego, całościowego, wszechogarniającego zaspokojenia potrzeby ekspresji seksualnej, ale dla części osób może to być także potrzeba wielkiej, wszechogarniającej czułości i bliskości. Czy zbiorowy seks może zaspokoić te potrzeby w rzeczywistości?

Osoby, które mają tego typu doświadczenia, nie zawsze chcą je powtarzać, podając jako powód, że w rzeczywistych sytuacjach jesteśmy ludźmi z krwi i kości, preferujemy określone osoby, a w grupie nie wszyscy czują się tak samo spełnieni, tworzą się naturalne podgrupy, sympatie i zazdrość. W efekcie nie zawsze dostajemy tak dużo, jak pierwotnie sobie wyobraziliśmy.

Jednak, jak w każdej sytuacji, kiedy mamy rozpoznane potrzeby, tak i w tej możemy szukać rożnych sposobów na ich zaspokojenie. Nie musimy realizować samej fantazji, możemy poprzestać na odkryciu istotnych potrzeb, o których nam mówi i podążać za ich zrealizowaniem.

Z moich obserwacji wynika, że kiedy pozwalam sobie w pełni doświadczyć danej potrzeby, poczuć ją całym ciałem, wówczas łatwiej odczuwam też zaspokojenie. Mało tego, samo odczucie jest rodzajem zaspokojenia, ponieważ włączam do swojej psychiki część siebie, z którą dawno nie miałam więzi. Jestem bardziej pełna jako osoba.

5. Potrzeba ekspresji seksualnej i seks jako strategia na różne inne potrzeby

Potrzeba wyrażania energii seksualnej jest jedną z bazowych ludzkich potrzeb. Czasem nasze fantazje są strategiami na bardziej inspirujące, pełne zaspokojenie tej potrzeby. W takich sytuacjach są po prostu informacją, którą możemy przełożyć na aktywność w naszym życiu erotycznym. Z zastrzeżeniem, że warto zadbać o ekologię i sprawdzić, czy dana strategia jest dobra dla mnie i innych osób, jednocześnie nikomu nie szkodząc. Przykładem mogą być fantazje o seksie na łące, w miejscu publicznym, z osobą obdarzoną dużym biustem, penisem, biodrami, w określonej pozycji czy ubraniu, fantazje o seksie z kilkoma osobami, w egzotycznej scenerii, z osobami różnych płci itd.

Jednak czasem fantazje seksualne mówią o innych potrzebach niż potrzeba ekspresji seksualnej: o potrzebie bliskości, czułości, swobody, ekspresji swojej energii, docenienia, inspiracji, różnorodności, więzi.

W procesie rozwoju warto to sobie uświadomić, aby mieć więcej wpływu na szukanie adekwatnych do realnych potrzeb strategii na ich zaspokajanie. A z drugiej strony, skoro przy pomocy przyjemnego, intymnego bycia ze sobą możemy zadbać o aż tyle różnych potrzeb, to możemy też uznać, że dla niektórych z nas to jest wspaniała strategia, dająca wiele zaspokojenia.

Jeśli wiesz, co robisz, możesz robić, co chcesz.

Pięć kroków do większej skuteczności w zaspokajaniu potrzeb nie tylko seksualnych

1. Aby zaspokajać swoje potrzeby, musisz uznać, że są ważne, że są OK.
2. Pozwól sobie na doświadczanie tego, które potrzeby są dla ciebie naprawdę istotne. Pomocne może być *Pięć kroków do autodiagnozy twoich najważniejszych potrzeb*.
3. Kiedy już to wiesz, rozpoznaj strategie, które sprawiają ci najwięcej radości i satysfakcji. Jednocześnie pamiętaj, że najlepsze są te, które

pozwalają zadbać o kilka ważnych potrzeb. Na przykład przypomnij sobie sytuację, kiedy miałeś zaspokojoną daną potrzebę lub daną grupę potrzeb. Jak to było? Jakie konkretne działanie decyduje o tym, że odczuwasz zaspokojenie?

4. Porozmawiaj z osobami, które mają zaspokojoną tę potrzebę, na której tobie zależy. Jak to zrobiły? Czy jest jedna rzecz, którą możesz przenieść do swojego życia?

5. Zastosuj *strategię geniuszy*: wyobraź sobie osobę, która jest twoim autorytetem w danej dziedzinie. Porozmawiaj z nią w myślach. Co by ci doradziła jako pierwszy krok?

CZĘŚĆ IV

EMPATIA WOBEC ŚWIATA

Król Lear, stojąc nocą nad urwiskiem, spytał ślepca,
księcia Gloucestera:
– Jak widzisz ten świat?
– Widzę go uczuciem.

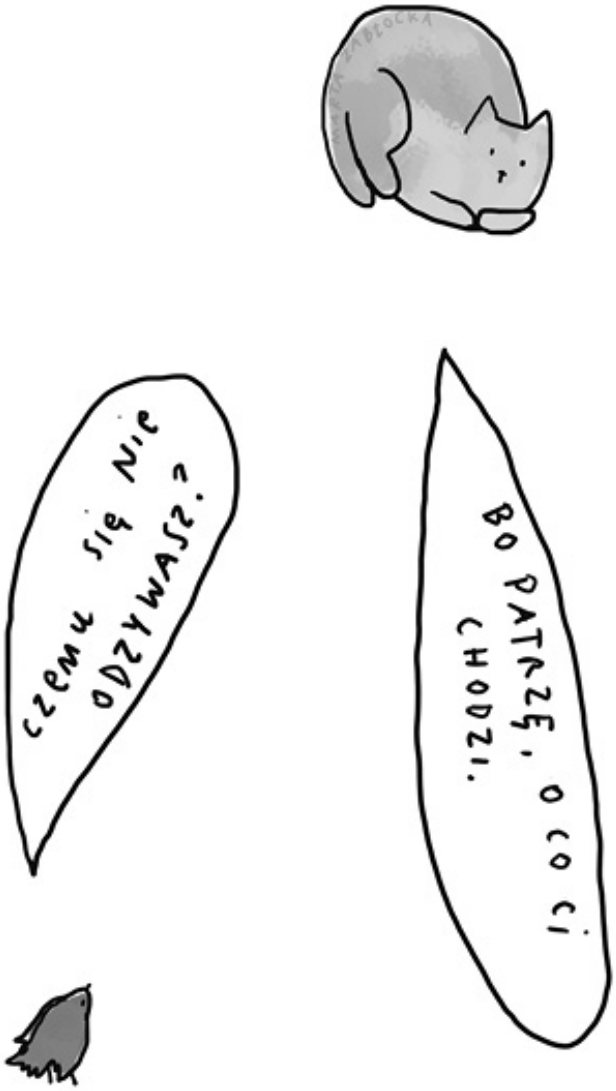
WILLIAM SHAKESPEARE

Kiedy otworzysz się na doświadczanie kontaktu ze swoją wrażliwością, uczuciami i potrzebami, kiedy doświadczysz, jak wzbogacają twoje życie, wtedy możesz zechcieć dzielić się tym ze światem. Możesz chcieć wnosić więcej empatii do świata wokół ciebie. Bardziej się o ten świat troszczyć. Kiedy poczujesz, jak bardzo jesteś z tym światem powiązana, możesz odczuć zarówno więcej błogości, jak i odpowiedzialności. Może ci być trudno pozostać obojętną.

Kiedyś byłam u lekarki zajmującej się akupunkturą. Była bardzo zaangażowana w kontakt. W czasie rozmowy podzieliła się swoją filozofią. Jesteśmy jednym organizmem. Palec jest częścią dłoni. Dłoń częścią ręki, a ręka częścią całego organizmu. Ten organizm jest częścią grupy itd. Kiedy leczę palec, leczę cały system, którego jest częścią. Uzdrawiam aspekt siebie.

ROZDZIAŁ 1

SŁUCHANIE – PIERWSZY STOPIEŃ DO EMPATII



Czy zdarzyła ci się sytuacja, w której miałeś wrażenie, że nieważne, co powiesz czy zrobisz, osoba, z którą jesteś, ma stały zestaw odpowiedzi. W zasadzie na twoim miejscu mógłby być ktokolwiek inny? Co w takich sytuacjach czujesz?

Czy zdarzają ci się w czasie rozmowy takie chwile, kiedy tylko czekasz, aby wykazać rozmówcy, że się myli?

Długo można opowiadać o tym, jak mówić, aby wyrazić siebie i zostać jak najlepiej zrozumianym. Na dodatek nigdy nie mamy stu procent pewności, że odniesiemy sukces.

Inaczej sprawa ma się ze słuchaniem. Co usłyszę, to moje.

Mogę z każdego zdania, jego kontekstu, mowy ciała odczytać istotne informacje. Ode mnie zależy, co z nimi zrobię. Czy potrafię obserwować z czystym umysłem? Czy potrafię odczytać istotne potrzeby i ulubione strategie osoby? Czy nie tracę energii na fantazjowanie albo interpretowanie zamiast jak najgłębiej poczuć swoje potrzeby w danej relacji? Czy potrafię dostroić się do osoby wyrażającej komunikat, tak aby nawiązać kontakt?

Nie wystarczy posłuchać i powiedzieć: „Ja panią rozumiem”, żeby osoba poczuła się usłyszana.

Czasem odpowiadamy automatycznie, rutynowo, nie mamy siły lub chęci, żeby wsłuchać się w to, co mówi rozmówca – czasem on także tego nie chce. Czasem taka sytuacja wynika z pełnionych ról, ale innym razem jest to nasz wewnętrzny głos lub głosy. Język w stałej gotowości do obrony własnych wartości, granic, poglądów, nawet jeśli nikt nie chce ich odbierać.

Czasem możemy być w sytuacjach, kiedy ktoś zwyczajnie nie jest zainteresowany słuchaniem i usłyszeniem naszego punktu widzenia. Kiedyś zostałam zaproszona do poprowadzenia szkolenia w instytucji edukacyjnej. Badając potrzeby szkoleniowe, rozmawiałam z kilkoma osobami, pełna

entuzjazmu wobec podjętych tematów. W pewnym momencie usłyszałam: „Niech nam pani tu nie opowiada i tak nie może pani nic zrobić, żeby to się udało”. Innymi słowy ta osoba mogłaby powiedzieć: „Nie jestem zainteresowana usłyszeniem tego, co ma pani do powiedzenia, ja wiem swoje, to się i tak nie uda”.

Ale pomimo takich sytuacji nadal masz wybór, jak ty się zachowasz.

1. Daj językowi odpocząć

Po pierwsze, nie szykuj się do automatycznych odpowiedzi. Niech twój język odetchnie, zrelaksuje się.

Posłuchaj. To niczym nie grozi. Słuchanie i słyszenie nie zagraża. Możesz nadal mieć swoje myśli i poglądy. Możesz też poznać świat drugiej osoby. Możesz być sobą i być w kontakcie z innym światem wartości czy potrzeb. Tak, to może doprowadzić do transformacji, ale nie poprzez przymus czy gwałt tylko poprzez poszerzenie pola widzenia. Po prostu: kiedy więcej wiesz, więcej widzisz, więcej czujesz – podejmujesz inne działania. Zmienia się kąt widzenia, perspektywa lub kontekst i sprawy wyglądają inaczej niż przedtem.

A może pamiętasz taką sytuację, kiedy czułeś się w pełni usłyszany, zrozumiany? Co takiego robił rozmówca, słuchacz? Czy zdarzyło ci się czuć w pełni zrozumianą, pomimo że osoba nie spełniła twojej prośby?

Tym, co tworzy magię, jest między innymi słówko *tak* oraz intencja wzięcia rozmówcy pod uwagę. *Tak*, to rzeczywiście kłopot. *Tak*, w tej sytuacji można się czuć okropnie. *Tak*, pani żal jest dla mnie zrozumiały. Zależy mi na rozwiązaniu tej sytuacji i wzięciu pani problemu pod uwagę.

Szczera intencja jest czymś bardzo subtelnym – mówimy, że dobrymi chęciami jest wybrukowane piekło. Same chęci nie wystarczą. Zgoda. Czasem nie wystarczą, ale są podstawą działań uwzględniających potrzeby

i wartości każdej ze stron. To właśnie intencji zrozumienia zabrakło w moich rozmowach na temat szkolenia opisanych wyżej. Intelektualnie mój rozmówca mógł przyjąć to, co mówię, mógł to nawet powtórzyć z precyzją dyktafonu. Ale jego intencją nie było zrozumienie mojego świata, tylko słuchanie mnie pod kątem wyszukiwania kontrargumentów i udowadniania, że jego sposób widzenia świata jest bardziej uzasadniony. Mój świat obejmował uwagą i przyjmował świat mojego rozmówcy, ale w jego świecie nie było dla mnie miejsca.

2. Słuchanie podczas knfliktu

Potrzebowałam dużo czasu, aby nauczyć się słuchać podczas konfliktu. Aby zaufać sobie, że jeśli dam rozmówcy czas na wyrażenie siebie, to dam też czas sobie na wyrażenie tego, co dla mnie istotne, w momencie, który uznam za stosowny. A stosowny jest moment, w którym osoba może z uwagą mnie wysłuchać. Inaczej, niezależnie od tego, jak głośno będę krzyczała albo jak pięknych słów użyję, mogę nie zostać usłyszana.

Tak więc w konflikcie pozwalam sobie na luz. Konflikt to czas na uważne, spokojne słuchanie. Pośpiech spowolni porozumiewanie. To jest czas na: „Proszę, powiedz, jak ty to widzisz?”.

Słucham. Słucham. Szukam sedna sprawy. Istotnej potrzeby. To na pewno coś ważnego, skoro jestem w konflikcie.

Konflikt nie wymaga gadania tylko słuchania. Powstaje, kiedy ważne potrzeby nie zostały zaspokojone lub choćby wyrażone i przyjęte.

To dotyczy tak samo potrzeb twoich, jak i rozmówcy.

Podsumowując, jeśli decydujesz się na rozmowę z osobą, z którą jesteś w konflikcie, zadbaj o następujące aspekty:

– Daj sobie empatię, określ, czego potrzebujesz, kiedy jesteś taki zły. Na czym ci zależy? O co chcesz tę osobę poprosić?

– Posłuchaj, co rozmówca ma do powiedzenia, pozwól mu opowiedzieć swoją wersję zdarzeń, ale nie zatrzymuj się zbytnio na treści – śledź najważniejsze uczucia i potrzeby ukryte w historii. Co dla rozmówcy jest najważniejsze? Słuchaj w ciszy, nawet jeśli rozmówca używa ocen i się z nim nie zgadzasz. Jedyne, co możesz robić, to zadawać pytania w stylu: „Czy dobrze zrozumiałam, że ważne jest dla ciebie…?", „Chodzi ci o to, że…?": Celem pytań, które zadajesz, jest nawiązanie kontaktu – poznasz to na przykład po tym, że osoba powie: „Tak, o to mi chodzi".

– Nim odniesiesz się do spraw poruszanych w konflikcie, upewnij się, że wiesz, co jest najbardziej niezaspokojoną potrzebą rozmówcy.

– Spytaj, czy jest gotowy usłyszeć, co dla ciebie jest ważne w tej sytuacji i podziel się swoimi potrzebami. Gdyby osoba odpowiedziała „nie", to może znaczyć, że jeszcze nie czuje się wysłuchana. Wtedy spytaj, co jeszcze chciałaby ci przekazać.

– Jeśli ufasz, że potrzeby zostały nazwane, i widzisz, że napięcie w rozmowie się zmniejszyło, możesz przejść do próśb i szukania rozwiązań na przyszłość – rozwiązań obejmujących to, co ważne dla ciebie i drugiej osoby.

3. Kiedy chcesz mnie w pełni słuchać, mam odwagę w pełni usłyszeć siebie

Kiedyś zastanawiałam się nad tym, co powoduje, że niektórym osobom mówię o sobie bardzo dużo, a innym niewiele? Zauważyłam, że potrzebuję ufać, że ta osoba ma – mówiąc poetycko – wielkie serce, co znaczy, że przyjmie, „pomieści" wszystkie moje żale, bóle i lęki, że pomieści też radość i szaleństwo. Takie zaufanie pozwalało mi wsłuchać się w siebie – naprawdę usłyszeć i zobaczyć to, co tkwi w zakamarkach mojej duszy, i spojrzeć temu prosto w oczy. Kiedy miałam takiego dawcę uwagi, wierzyłam, że dam radę przyjąć wszystko, co się pojawi. To właśnie ta

osoba była świadkiem i jednocześnie wielkim oparciem. Jej czysta obecność – wolna od choćby cienia ocen – była tym darem, który dodawał mi odwagi do poznania samej siebie. To były bardzo intymne chwile, jedne z tych, dzięki którym czuję, że żyję w pełni.

Pięć kroków do bycia pożądnym słuchaczem

1. Zadbaj o swój komfort fizyczny i emocjonalny.
2. Zadaj sobie pytanie, dlaczego chcesz słuchać tej osoby. Jakie własne ważne potrzeby dzięki temu zaspokajasz?
3. Ile czasu chcesz podarować drugiej osobie? Kiedy to wiesz, powiedz o tym na wstępie rozmowy: „Mam teraz pół godziny, chętnie usłyszę, jak się masz”.
4. Po prostu bądź. Dostrój się do osoby mówiącej pozycją ciała i stylem reakcji.
5. Co jakiś czas powiedz, co zrozumiałeś z wypowiedzi, aby osoba mówiąca mogła ufać, że słuchasz z uwagą i rozumiesz jej punkt widzenia.

ROZDZIAŁ 2

EMPATIA WOBEC OSOBY, KTÓRA MÓWI *NIE*

KIEDY SIĘ NA COŚ NIE ZGADZAM, MÓGŁBYŚ REAGOWAĆ JAKOŚ INACZEJ NIŻ PŁACZEM CZY ZDENERWOWANIEM.
JAK ZACZNIESZ SIĘ ZGADZAĆ, TO PRZESTANĘ.

Co czujesz, kiedy potrzebujesz wsparcia albo na czymś ci bardzo zależy i w odpowiedzi słyszysz *nie*?

Kiedy sprawa jest dla mnie ważna, a prośba przyszła mi z trudem, wówczas chce mi się płakać. Czuję się taka biedna, taka samotna i odrzucona. Prawie niezauważalnie „teleportuję" się do stanu *ofiary*, której nawet najbliżsi nie kochają, nie rozumieją. W sprawach zawodowych odmowa potrafi mnie rozzłościć. Jak to – nie da się? Wtedy mogę mieć ochotę używać swojej pozycji lub roli, aby dostać to, co chcę.

1. Sprawa gaździny

Kiedy prowadziłam swoją pierwszą firmę, otrzymałam ciekawą lekcję na ten temat – pamiętam ją do dzisiaj. Nie znałam wtedy koncepcji potrzeb Rosenberga ale i tak ten mechanizm działał.

Prowadziłam szkolenia wyjazdowe. Współpracowałam z młodym, góralskim małżeństwem z Małego Cichego. Wynajmowałam ich pensjonat. Najważniejsze było dla mnie, aby gotowała moja własna, wegetariańska ekipa. Gotowanie było głównym tematem negocjacji, ponieważ dla każdego z nas był to ważny element przychodu, a dla mojej firmy, dodatkowo, sprawa wizerunku. Chciałam, aby firma była kojarzona z superjedzeniem dla wegetarian. Przez jakiś czas udawało nam się dogadywać, aż w końcu zarezerwowałam pensjonat na cały wakacyjny sezon. Miejsca na szkolenia sprzedawały się dobrze, z zadowoleniem przywitałam lato. Po pierwszym cyklu szkoleń, a dzień przed następnym, dowiedziałam się, że nasza gospodyni już nie będzie nam wynajmowała pensjonatu, bo jej się to nie opłaca. Co prawda wcześniej się zgodziła i nawet podpisała umowę, ale sytuacja się zmieniła, pojawiła się grupa, która chciała wykupić pełną usługę, więc z przykrością, ale niestety

musimy się rozstać. „Przepraszam, że tak późno, ale głupio było mi to powiedzieć” – dodała na końcu.

Znalezienie nowego miejsca – w podobnym stylu w ciągu jednego dnia – graniczyło z cudem. To, które ostatecznie przyjęło gości, odbiegało standardem od poprzedniego i miało to swoje konsekwencje dla dalszych losów tamtej firmy.

A czego się nauczyłam? Tego, że młoda gaździnka, nawet bardzo szczera i urocza, pozostaje pod wpływem całego systemu rodzinnego – męża, teściowej i swoich rodziców. Nawet jeśli zgodziła się na moją propozycję – a propozycja ta nie była dla niej najbardziej korzystna z możliwych, co się okazało po kilku miesiącach – to po analizie sytuacji i licznych rozważaniach z rodziną, doszła do wniosku, żeby współpracę zerwać. A że nas lubiła i nie chciała zranić, to poczekała z nowiną tak długo, jak się dało.

Na podstawie tej historii można zauważyć, że w interesie każdej ze stron decydujących się na współpracę jest szukanie takich rozwiązań, które w tym czasie są korzystne albo najkorzystniejsze dla każdej ze stron. To, że twój współpracownik w danej chwili nie widzi pewnych kontekstów, a ty je widzisz, nie oznacza, że lepiej będzie, jeśli je wykorzystasz tylko dla siebie. To może mieć sens tylko w przypadku krótkiej, jednorazowej współpracy, gdzie przez „sens” rozumiem na przykład chwilową korzyść finansową.

Możesz tak kierować swoją pracą, aby realizować te projekty, które zaspokajają tak samo twoje, jak i współpracowników istotne potrzeby.

Jeśli z jakiegoś powodu odpuszczasz zadbanie o własne korzyści, prawdopodobnie po pewnym czasie poczujesz się źle, współpraca i relacje na tym ucierpią. Zmniejszysz zaangażowanie albo będziesz unikać kontaktu. Może szukać innych rozwiązań. Z perspektywy drugiej osoby jest tak samo. Kiedy czuje się źle, to czuje się źle i właśnie to będzie wnosiła do waszej współpracy.

Jest tutaj jedno „ale”. Dotyczy tego, czy mamy podobną percepcję faktów i podobne wartości. Im mniej zaufania, tym bardziej konkretne, dookreślone powinny być zasady współpracy, jak i fakty, do których zawsze możemy się odnieść.

2. Nie popilnuję jutro twojego dziecka, bo jadę po zakupy

Kiedy moja córka była mała, zatrudniałam dwie nianie – każdą na część etatu – ze względu na to, że mam nienormowany, często niespodziewany tryb pracy. Zwykle ten system działał niezawodnie, ale pewnego razu okazało się, że jedna niania została wezwana do swojej drugiej pracy, a druga ma wesele i musi sobie kupić sukienkę. Sobota to jedyny dzień, kiedy mąż może ją poobwozić po sklepach. Musiałam długo oddychać, żeby nic nie pomyśleć. Zadzwoniłam do siostry. Okazało się, że wyjeżdża, a ma tylko pięcioosobowy samochód i taką samą rodzinę. Tego już było za wiele.

Poczułam się samotna i biedna. Ale kiedy sobie to uświadomiłam, od razu wiedziałam, że nie chcę być w tej roli. O nie, nie. W takich sytuacjach wzorem do naśladowania może być pies, który jeśli chce być pogłaskany, to szuka głaskających do skutku. Postanowiłam być jak ten pies – szukam dalej. Okazało się, że mój przyjaciel ma siedemnastoletnią córkę, która chętnie sobie dorobi. Jednak sprawa się skomplikowała, kiedy powiedziałam jej, że dziecko jest chore, a konkretnie przeziębione. Kaszle, smarka i ma gorączkę. Powiedziała, że nigdy nie opiekowała się chorym dzieckiem. I że boi się, jak to będzie.

Tak więc usłyszałam „chcę, ale się boję”. To jest przestrzeń do negocjacji. Za odmową, wątpieniem lub przeszkodą kryją się niezaspokojone potrzeby. Rodzi się pytanie: jakie to są potrzeby oraz jakie strategie obejmą zarówno

te potrzeby, które każą mi powiedzieć *tak*, jak i te niezaspokojone potrzeby, które wołają *nie*.

W tej sytuacji opieka nad dzieckiem była sposobem na samodzielne zarobienie pieniędzy, dawała dziewczynie swobodę i dużo wyboru, natomiast nie zaspokajała potrzeby bezpieczeństwa i wiary, że zaopiekuje się dzieckiem dobrze.

W trakcie dalszych rozmów szukałyśmy sposobów na to, aby poczuła się bardziej spokojna w byciu z chorym dzieckiem. I wymyśliłyśmy, że rano dziecko zbada lekarz, że będzie do tego lekarza i do mnie miała telefon, że gdyby czuła się zaniepokojona, w ciągu godziny pojawię się w domu ja lub lekarz. W tym momencie obie czułyśmy się spokojne.

Podsumowując: kiedy usłyszysz *nie*, nie traktuj tego zbyt osobiście. To prawdopodobnie znaczy, że dla tej osoby teraz jest istotne coś innego. Dając jej empatię, dowiesz się, co to jest. Kiedy odkryjesz, jakie potrzeby tej osoby chroni *nie*, zyskujesz nową informację. Teraz pomyśl o korekcie swojej prośby. Jak mogłaby brzmieć twoja nowa prośba, aby przyczyniała się do zaspokojenia twojej potrzeby i jednocześnie brała pod uwagę potrzebę osoby mówiącej *nie*?

Warto pamiętać, że odmowa dotyczy tego konkretnego działania, tej prośby, w tym czasie i miejscu. Nie oznacza, że osoba nie chce przyczynić się do wsparcia naszej potrzeby.

Daj tej osobie wybór, w jaki sposób może to zrobić.

3. *Nie* w dialogu wewnętrznym

Na wstępie chcę jasno powiedzieć, że *nie* nie znaczy *tak***.** Znaczy *nie***.**

Nie znaczy, że dane działanie nie zaspokaja istotnych potrzeb osoby. Jest informacją. Kiedy osoba odmawia, chroni swoją istotną potrzebę.

Czasem miewamy w sobie dialog wielu wewnętrznych głosów. Dyskutują ze sobą lub są w konflikcie. Może się okazać, że jeden z głosów mówi *nie*, a inne wołają *tak, ja chcę.*

W tej sytuacji warto usłyszeć potrzeby obu wewnętrznych głosów. Negocjacje wewnętrzne wyglądają tak samo jak zewnętrzne. Możesz dać empatię każdemu głosowi wewnętrznemu drugiej osoby, ale także swoim głosom. Dając empatię drugiej osobie, możesz na przykład powiedzieć: „Wydaje mi się, że masz dylemat, jakaś część ciebie chce wyjechać, a druga nie chce". Jeśli osoba chce kontynuować taką rozmowę, możesz zadać poniższe pytania: „Na czym zależy głosowi, który mówi *nie*? Na czym zależy głosowi, który mówi *tak*?". Jeden z głosów może mówić: „Nie zrobię tego, bo się bardzo boję zranienia, znam ten stan bardzo dobrze". A drugi: „Tak, znasz ten stan, ale ta sytuacja jest inna, ja chcę sprawdzić, jak będzie tym razem. Ja chcę zaryzykować". Głos, który mówi *nie*, może mówić: „Proszę, pomóż mi zaufać od nowa. Proszę, zaopiekuj się mną, naprawdę się boję". Wtedy głos, który mówi *tak*, może powiedzieć: „OK, słyszę cię, będę ostrożny, będę zwracać uwagę na twój niepokój. Czy zgodzisz się na wyjazd na próbę, na dwa dni? Tak, na dwa dni. Zobaczymy, co będzie, i wtedy zdecydujemy co dalej".

Pięć kroków do uzyskania spokoju, kiedy słyszysz odmowę

1. Oddychaj. Zadbaj o swój komfort fizyczny i – o ile to możliwe – emocjonalny. Możesz poszukać w sobie postawy *ja jestem OK i inni są OK. Mam prawo prosić, a inni mają prawo powiedzieć „tak" lub „nie"*.
2. Przed rozmową wyobraź sobie, co możesz zrobić innego, aby zaspokoić daną potrzebę. Wymyśl kilka innych strategii „na wszelki wypadek" i zwyczajnie po to, aby mieć wybór.

3. Pamiętaj, że odmowa jest informacją o tym, że prawdopodobnie nie masz zbudowanego dobrego kontaktu z tą osobą i twoja prośba nie uwzględnia potrzeb osoby proszonej, na przykład, jest zbyt duża.
4. Pamiętaj, że odmowa dotyczy konkretnej prośby, tego jednego działania, o które prosisz, a nie twojej potrzeby. twoja potrzeba jest ważna i masz prawo szukać sposobów na jej zaspokojenie.
5. Jak najczęściej nawiązuj wewnętrzny kontakt ze swoją potrzebą, o którą chcesz zadbać. To zwykle daje odczucie spokoju i pewności siebie, nawet jeśli słyszysz *nie* po raz dziesiąty.

ROZDZIAŁ 3

EMPATIA WOBEC OSOBY, KTÓRA MNIE KRYTYKUJE

Jest takie powiedzenie, że w każdej plotce jest ziarno prawdy. Czy w każdej krytyce też?

Jak reagujesz, słysząc krytykę? Być może, jak niektórzy z nas, automatycznie wycofujesz się z relacji lub atakujesz, tłumaczysz się, wyjaśniasz, żeby pokazać, jak bardzo twój krytyk jest w błędzie. A może dajesz sobie czas, aby zastanowić się i porozmawiać spokojnie?

1. Wycofanie się i bierna agresja

W reakcji na każdy komunikat, także na krytykę, mamy wybór. Jedną z opcji jest wycofanie się.

W tej sytuacji możesz w myślach lub na głos obwiniać się, wchodząc w rolę *ofiary*. Osoby, która nie jest w stanie unieść odpowiedzialności za swoje wybory. Krytyk zewnętrzny łączy się z wewnętrznym w pozornie zgodny chór, pod wpływem którego stajesz się słaba. Ta strategia przyznania racji krytykowi zewnętrznemu może cię chronić przed dalszymi atakami, ale w rzeczywistości niczego nie rozwiązuje.

Jeśli twój wewnętrzny krytyk szybko przejmuje rolę zewnętrznego, to prawdopodobnie jeszcze długo po zakończeniu wymiany zdań będziesz słyszeć jego kłujący głos, pozostając w poczuciu winy, złości albo krzywdy i, prawdopodobnie, niezdolną do działania.

Czasem jednak samokrytyka wcale nie chroni nas przed krytyką z zewnątrz, ponieważ osoba, która krytykuje, ma na celu zaspokojenie swojej potrzeby. Dlatego prawdopodobnie będzie powtarzała swoje argumenty tak długo, aż poczuje się zrozumiana albo zwątpi, że to możliwe.

Jeśli zauważasz, że w pewnych sytuacjach związanych z krytyką, jakby automatycznie, nawykowo wycofujesz się, zamykasz w sobie, milczysz, wychodzisz z pokoju albo mówisz całkiem coś innego, niż czujesz – jest

ryzyko, że nie zaspokajasz swoich istotnych potrzeb, nie informując o nich wprost.

Możesz mówić aluzjami, po cichu, niby do siebie, ale żeby jednak ktoś co nieco usłyszał, w taki sposób, aby wzbudzić w odbiorcy poczucie winy i sprawić, żeby pomyślał o sobie, że *nie jest OK*.

Ponieważ w przyrodzie nic nie ginie, nasza energia musi ujść w inny sposób, który czasem nazywany jest bierną agresją albo agresją w białych rękawiczkach. Na co dzień jesteś miły, ale jak coś od niechcenia rzucisz, to druga osoba poczuje ucisk w żołądku.

Jeśli zdarza ci się tak robić, pomyśl, jak nauczyć się bardziej skutecznych, bardziej przyjaznych sposobów na bycie w kontakcie z ludźmi. Nikt nie lubi czuć się *nie OK.* Czy wiesz, że jeśli skojarzy to z twoją osobą, pozostanie w nim rodzaj połączenia, linku: „Kasia = poczucie winy, lepiej ominę ją z daleka". A przecież nie o to ci chodziło, prawda?

Jak wspomniałam, nie jest to mechanizm świadomy, więc możemy go rozpoznać, prosząc bliskie osoby o informacje zwrotne i uważnie tych informacji słuchając. Pomocny może być także udział w treningu interpersonalnym lub praktyka proszenia wprost o to, na czym nam zależy. Jak zwykle warto zacząć od empatii wobec siebie, a potem zastosować *metodę małych kroków.*

2. Wolę atak

Jeśli w odpowiedzi na krytykę zdecydujesz się na atak, to najprawdopodobniej będzie to początek kłótni, która odbierze energię i tobie, i rozmówcy.

Dlaczego? Każdy z nas chce, żeby jego zdanie zostało usłyszane przez drugą osobę. Chcemy tego jednocześnie. Dwie osoby w tym samym momencie chcą być usłyszane, więc mówią coraz głośniej, w nadziei, że im

głośniej będą się wyrażać, tym większa szansa na otrzymanie tego, co chcą. Emocje rosną z każdą wymianą zdań i nie widać szansy na ulgę.

W tym momencie warto sobie przypomnieć informacje o traceniu słuchu. **Osoba, która przeżywa silne emocje, nie jest zdolna do wejścia w rolę drugiej osoby,** do zobaczenia świata z jej perspektywy. To bardzo prosta zasada. Oczywiście, są osoby o bardzo silnych umysłach, zdolne do empatii i współczucia nawet wtedy, kiedy przeżywają silne własne emocje, ale obawiam się, że dotyczy to mniejszości. Dlatego, jeśli zauważam, że druga i trzecia wymiana zdań zwiększa napięcie, robię sobie przerwę. Na spacer, na telefon do przyjaciela, na medytację. To znak, że potrzebuję empatii wobec siebie, nawiązania kontaktu z tym, czego ja teraz potrzebuję. Kiedy to poczuję, mogę wrócić do spokojniejszej rozmowy.

Na szczęście masz wybór i nie musisz działać automatycznie.

3. Czy chcesz wybrać, jak zareagujesz na krytykę?

Jeśli tak, podstawowym wyborem, który pomoże ci działać tak, jak chcesz, jest zatrzymanie się i empatia wobec siebie, której przykłady podałam w poprzedniej części książki.

Jednak najbardziej skutecznym, najszybszym sposobem zmniejszenia napięcia w sytuacji krytyki jest wysłuchanie osoby krytykującej. W myśl koncepcji Rosenberga, osoba, która nas krytykuje, prosi nas o pomoc w zaspokojeniu swojej potrzeby. Może być nieświadoma tej potrzeby i działa automatycznie w odpowiedzi na swój dyskomfort. Pomagając jej uświadomić sobie i poczuć, co jest teraz dla niej ważne, kierujemy jej uwagę w stronę rzeczywistej przyczyny krytyki, czyli niezaspokojonej potrzeby. Jest to sytuacja delikatna i decyduję się na nią, kiedy czuję się naprawdę gotowa.

Zdarza się, że osoba dająca empatię nawiąże empatyczną więź z potrzebami osoby krytykującej i za pomocą jednego zdania, właściwie nazywającego potrzeby (na przykład: „Mówisz tak, ponieważ bardzo potrzebujesz większego wsparcia i zauważenia twojej pracy na rzecz tego projektu?”) spowoduje zmianę stanu osoby krytykującej.

Zmiana polega na zwróceniu swojej uwagi z zewnątrz do wewnątrz, z obwiniania na odczuwanie, z szukania winnych złego samopoczucia na szukanie sposobów zadbania o potrzeby.

4. Uwierz, że twój rozmówca ma powód, aby czuć to, co czuje

Empatia wobec krytyki może być procesem kilkuetapowym. Jeśli, z różnych powodów, nie zdecydujesz się na bezpośrednie dotarcie do potrzeb kryjących się za krytyką, wtedy nadal możesz reagować w sposób zmniejszający napięcie w relacji. **Bazą jest wysłuchanie rozmówcy**. Usłyszenie jego żalu czy bólu i uznanie, że ma do nich prawo. Nawet jeśli ty tego nie rozumiesz, nawet jeśli zareagowałabyś inaczej i zupełnie się z tym nie zgadzasz.

Jak to zrobić?

Załóżmy, że słyszysz zdanie:

Poświęcasz mnie i naszym sprawom zbyt mało czasu, znowu twoja praca jest najważniejsza.

Możesz odpowiedzieć automatycznie:

– A ty co? Myślisz, że jesteś lepszy? W kółko tylko narzekasz na swojego szefa.

Możesz sparafrazować, ale uwaga: nie bezdusznie powtórzyć, tylko pozwolić osobie odczuć, że naprawdę słyszysz to, co mówi. W takim powtórzeniu już jest intencja zrozumienia osoby:

– Słyszę, że mówisz, że moja praca jest najważniejsza i że poświęcam tobie i naszym sprawom zbyt mało czasu… wierzę, że tak to wygląda z twojej perspektywy.

– No właśnie, dobrze, że w końcu to do ciebie dotarło, bo mówiłam już wiele razy.

– Wiele razy to mówiłaś, ale dopiero teraz czujesz się usłyszana?

– Tak, chcę, abyś coś z tym zrobił.

– Chciałbym, abyśmy rozmawiali o naszych potrzebach – czy teraz ty możesz posłuchać, jak ja to widzę?

– No powiedz…

Inne przykłady reakcji, która nie powinna podnosić napięcia i nie zwiększy dystansu między tobą, a rozmówcą:

Tak, tak to może wyglądać z pana strony.

Słyszę, że z pana strony to wygląda tak: ……, na podstawie jakich konkretnie sytuacji doszedł pan do takiego wniosku?

Tak, słyszę, że to ważne, i na pewno ma pani powody, aby tak myśleć. Co z tego, o czym teraz pani mówi, jest najważniejsze?

Jeśli chcesz rozpocząć kłótnię powiedz: „nie, to nie tak, jak myślisz", „nie masz racji", „nie powinnaś tak czuć".

Jeśli krytyka wywołuje w tobie emocje i nie potrafisz dać empatii ani sobie, ani osobie krytykującej, **powiedz zdanie, które będzie pytaniem, a nie twierdzeniem.**

5. Przetłumacz oceny, które słyszysz, zamiast oceniania osoby, która je wypowiada

Minął jakiś czas w mojej praktyce empatii, zanim uświadomiłam sobie, że skoro potrafię odczytać intencje osoby, która mnie lub kogoś ocenia, to w mojej relacji z tą osobą mogę odnosić się właśnie do tego głębszego

przesłania, zamiast skupiać się na słowach. Słowa to słowa. To symbole naszych wewnętrznych doświadczeń, a sposób, w jaki się nimi posługujemy, jest wypadkową wielu czynników.

Mogę słuchać tylko słów, analizować je, a nawet ubarwiać w procesie dialogu wewnętrznego. Skutkiem tego będzie, prawdopodobnie, dyskomfort, zranienie. Mogę, znając podstawowe zasady budujące porozumienie między ludźmi, z dobrą intencją poprawiać drugą osobę, prosząc, aby była mniej oceniająca, mówiła językiem faktów i uczuć itd. Skutki tych rozmów nietrudno sobie wyobrazić.

Ale mogę też w porę przypomnieć sobie słowa Marka Twaina: *Przeżyłem wiele strasznych rzeczy – na szczęście większość z nich nigdy się nie wydarzyła*. Mogę odetchnąć z ulgą i pozwolić sobie na kontakt ze sobą i drugą osobą. Pomaga mi w tym pytanie: o co ta pani mnie prosi?

Na jednym ze szkoleń z Liv Larsson usłyszałam zdanie, które bardzo mi pomaga do dzisiaj. Brzmi ono: **„Każdą wypowiedź możesz uprościć do dwóch komunikatów. Pierwszy to: *proszę*. Drugi to: *dziękuję*”.** Dotyczy to zarówno tego, co sama wypowiadam, jak i tego, co słyszę od innych osób.

Mam teraz wielką moc wpływu na to, co czuję. Mogę pozwolić ludziom używać słów, jakich potrafią. Wiem, że są tylko ekspresją ich uczuć i potrzeb, mówią o tym, co dla nich ważne. Czasem nie mam chęci tych słów słuchać. Ale nawet jeśli są przykre, nadal traktuję je jako informacje o stanie osoby, która je wypowiada – nie jest to informacja o mnie. W myśl twierdzenia, że „nikt nie może mnie zranić, upokorzyć bez mojego przyzwolenia”.

To dlatego wśród praktykujących metodę Rosenberga popularne jest zdanie mówiące o tym, że jeśli mówisz językiem uczuć i potrzeb, to nigdy więcej nie poczujesz się zraniony. Ludzie wokół ciebie będą zachowywać

się tak jak wczoraj, ale ty masz nowy sposób na odczytywanie tych zachowań. Ten sposób pozwala ci głęboko rozumieć potrzeby innych osób i jednocześnie czuć się zawsze OK, nawet jeśli pod twoim adresem kierowane są słowa krytyki.

Cały czas wpływamy na siebie nawzajem. Dlatego czuję się odpowiedzialna za wszystkie swoje działania, ale nawet jeśli te działania odbieram jako błędne, żałuję ich i następnym razem zachowuję się inaczej, jeśli to możliwe, to nadal oceny innych osób kierowane pod moim adresem są tylko wyrazem ich wewnętrznego doświadczenia. Są informacją o tych osobach oraz o wpływie, jaki ja wywarłam na nie swoimi działaniami. Mogę zrobić coś innego i wtedy ten wpływ będzie inny, albo mogę zrobić cokolwiek, a osoba już ma na mój temat gotową etykietkę – pozytywną lub negatywną – ma mnie w jakiejś szufladzie swojego mózgu i na wszystkie moje bieżące działania reaguje przez pryzmat tej etykiety.

Tak właśnie powstały oceny. Mają nam ułatwić poruszanie się w gąszczu informacji. Dzięki szybkiej selekcji informacji, dzięki ich generalizacji, możemy łatwiej zarządzać informacjami, mamy bardziej „posprzątane" w mózgu.

Jest z tym tylko jeden kłopot – co, jeśli wrzuciliśmy osobę nie do tej szufladki? Albo kiedy osoba wymyka się szufladkom? Jest i feministką, i wierzącą, i chodzi na jogę, i nie chce mieć dzieci, i jest wolontariuszką w hospicjum? Możliwe, że z ewolucyjnego punktu widzenia nie ma to wielkiego znaczenia, chociaż nie jestem pewna. Z całą pewnością automatyczne segregowanie informacji może prowadzić do grubych błędów poznawczych, kiedy odnosimy się do pojedynczej osoby, ciebie, mnie, naszych bliskich czy znajomych. Możemy ludzi podzielić na tych, którym ufamy, i tych, którym nie ufamy. Na tych których kochamy i których nie lubimy, ale pamiętajmy, aby był to podział dotyczący tu i teraz. Za chwilę,

za tydzień, za rok każdy z nas może w podobnych sytuacjach zachować się inaczej. Dajmy sobie szansę na kontakt z tym, co jest prawdziwe dzisiaj.

6. Czy można krytykować tak, żeby nie ranić?

Rozmawiałam z moim piętnastoletnim siostrzeńcem o szkole. Byłam ciekawa, co go skłania do słyszenia tego, co mówi nauczyciel, a kiedy zachowuje się jak typowy nastolatek mamroczący coś pod nosem i robiący swoje. Spytałam:

– Kiedy coś przeskrobiesz, wiesz, że to było niefajne, to jak nauczyciel mógłby z tobą o tym pogadać, żebyś chciał go wysłuchać, mieć szacunek dla niego i dla siebie?

– No, tak konkretnie, a po pierwsze: spokojnie, nie z rozdartą gębą, łeee, beee, tylko normalnym głosem, powiedzieć, o co chodzi, ale nie wypominać co było tydzień temu, w zeszłym roku, bo ty to zawsze bleble… no i jak to zadanie powinno być zrobione dobrze.

– A jak często nauczyciele właśnie tak z tobą czy z kolegami rozmawiają?

– Bardzo rzadko, bo są znerwicowani, może gdyby nie byli tacy znerwicowani… mało zarabiają, mają swoje problemy.

Czy to nie znajomy dialog? Jeśli chcesz powiedzieć coś, co jest dla ciebie trudne w relacji z drugą osobą, *Cztery kroki* są do tego idealne. Pamiętaj, aby odnosić się do maksymalnie dwóch faktów z ostatniego czasu, lepiej nawet jednego. Opowiedz, co dla ciebie jest ważne w związku z tymi faktami. Oczywiście najpierw sam zadaj sobie to pytanie: na czym w tej sytuacji najbardziej mi zależy? Czego potrzebuję? I zakończ realistyczną prośbą. Na koniec możesz zapytać, czy ta prośba jest do przyjęcia i co możecie zrobić, aby unikać podobnych nieporozumień?

Niby proste. Dlaczego więc mamy stały deficyt komunikacji takiej jakości? Podpowiada nam nasz piętnastolatek. Jesteśmy znerwicowani,

mamy swoje problemy. Mówiąc inaczej, najpierw potrzebujemy zatroszczyć się o swój komfort, wewnętrzną, spokojną przestrzeń, która pozwoli nam rozpoznawać istotne potrzeby i prosić w sposób dający szansę na spełnienie próśb. Z pustego i Salomon nie naleje. Ludzie szczęśliwi dzielą się szczęściem, pełni złości – emanują złością, rozgoryczeni – goryczą, a pełni entuzjazmu – zarażają swoją pasją.

Pomyśl z łagodnością i troską o swoim ciele, o swoich potrzebach. Pozwól sobie łagodnie i systematycznie robić różne rzeczy, żeby je zaspokajać. Daj sobie empatię. twoje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych osób, ani mniej, ani bardziej. Ja jestem OK i ty jesteś OK.

7. Zamień krytykę na prośbę

Jeśli ciśnie ci się na usta krytyka, a nie masz czasu lub ochoty na danie sobie empatii, na wyrażenie tego, co się dzieje językiem faktów, uczuć i potrzeb, możesz transformować krytykę bezpośrednio na prośbę.

To może być trudne, ale już samo zadanie sobie pytań zatrzymuje uwagę na moim wnętrzu, zatrzymuje krytyczne myśli, spowalnia bicie serca, uspokaja. O co chcę poprosić osobę? Czy moja prośba jest dla niej realna? Czy na pewno jest dla mnie teraz czymś najważniejszym?

Czasem to jedyny, dostępny dla mnie sposób, aby uwolnić się od krytycznych myśli. A kiedy już zaczynam słyszeć siebie, chcę tego więcej, w efekcie docieram do potrzeb, a moja ostateczna prośba jest całkiem inna od pierwotnej.

Zwróć uwagę, że czas, który zainwestujesz w poszukanie prośby, zwróci ci się wielokrotnie. Unikniesz „kwasów”, „fochów”, błądzenia po omacku. Dotrzesz prosto do celu, prawdopodobnie najkrótszą drogą.

Pięć kroków do empatycznej reakcji na krytykę

1. Oddychaj. Poczuj swoje ciało. Rozluźnij się. *Ty jesteś OK i twój rozmówca jest OK.* Właśnie informuje cię, że potrzebuje pomocy.
2. Jeśli cenisz praktyki duchowe, możesz od razu zadać pytanie z serca: w czym mogę ci pomóc? Jeśli to zbyt trudne lub nieszczere, sprawdź punkt 3.
3. Posłuchaj, co osoba mówi, i skoncentruj swoją uwagę na poszukaniu drugiego dna tej wypowiedzi. Jakie uczucia przebijają przez potok słów?
4. O jakiej potrzebie mogą informować? Jaką potrzebę ma niezaspokojoną osoba, która cię krytykuje? Na czym jej zależy? Co jest dla niej tak ważne, że wywołało tyle emocji?
5. Zareaguj, nawiązując do jednego z *Czterech kroków* M. Rosenberga, w formie pytającej. Na przykład: „Czy możesz powiedzieć, jaką konkretnie sytuację masz na myśli, albo co z tej sytuacji było dla ciebie najważniejsze?" (fakt). „Kiedy to mówisz, to nadal się złościsz z powodu tej sytuacji?" (uczucie). „Kiedy to mówisz, to złościsz się, bo zależało ci na tym wyjeździe, bardzo liczyłaś na urlop w tym terminie?" (uczucie i potrzeba). „Kiedy to mówisz, to chciałabyś porozmawiać o możliwości zamiany terminów urlopów w zespole?" (prośba).

ROZDZIAŁ 4

W PRACY TO NIE DZIAŁA?

Czy zdarza ci się tak myśleć? A może jesteś przekonany o tym, że empatia i wrażliwość to nie są cechy pożądane w pracy?

A teraz pomyśl chwilę o swojej pracy. Ile czasu w niej spędzasz? W jakiej atmosferze? Co by ci tę pracę ułatwiło? Jak chciałbyś się czuć wśród swoich kolegów i koleżanek?

Kiedyś prowadziłam dla własnych potrzeb badanie ankietowe na ten temat. Ponad 90 procent z blisko 700 odpowiedzi zawierało stwierdzenie: „Wolałabym mniej zarabiać w zamian za lepszą atmosferę w pracy". To „mniej" oznaczało średnio 10–15%.

Pracowałam z wieloma zespołami i jeszcze nie zetknęłam się z osobą, która zapytana, nie powiedziałaby, że pomogłoby jej w pracy więcej zrozumienia i empatii od współpracowników.

Jednocześnie, w wyniku innych badań, odkryłam, że większość ankietowanych uważa się za osoby bardziej empatyczne niż koledzy z zespołu czy organizacji. Uważają, że ich zdolność do empatii nie wymaga rozwoju, „ja już jestem za bardzo empatyczny".

Prowadzę swoją firmę od dziesięciu lat. Może nie jest to wielki biznes, jednak stale współpracuję z wieloma osobami, a to, co najbardziej cenię w tej współpracy, to jej jakość. Zaufanie, że moje potrzeby są tak samo ważne jak innych osób, z którymi współpracuję. Czuję się bezpiecznie. Usłyszana i zrozumiana w większości sytuacji. Z drugiej strony, dbam o to, aby podejmować się realistycznych dla mnie zadań, abym mogła je jak najlepiej wykonywać. Wypracowałyśmy sposób na współpracę, który pozwala nam się wspierać i lubić także poza pracą.

Znam prywatnie dziesiątki ludzi biznesu. Nie spotkałam nikogo, kto po pewnym czasie znajomości nie okazywał się człowiekiem, który szuka najlepszego dla siebie i bliskich sposobu na życie. Jednak część z tych osób nie wierzy, że może żyć jeszcze bardziej w zgodzie z własnymi potrzebami

i uczuciami. Szczególnie z potrzebą sensu, samorealizacji, troski o innych i świat. Nie wiedzą, jak pogodzić te potrzeby z „wyrabianiem się", z zadaniami i celami biznesowymi.

Jeśli naczelną wartością organizacji jest kreowanie jak największego zysku, to trudno w niej odnaleźć sens. Od razu rodzi się pytanie: i co dalej? Jakie i czyje potrzeby mają zaspokoić te pieniądze? Czy na pewno chcę się do tego celu przyczyniać? A jeśli nie chcę, to jakie mam możliwości wyboru?

W jednej ze swoich książek Wilber pisze, że jeśli człowiek ma nurtujące go pytanie i to pytanie jest bardzo ważne, to wcześniej lub później znajdzie odpowiedź.

Empatia działa tam, gdzie jest stosowana, i nie działa tam, gdzie nie jest.

Empatia nie jest zachętą do wyzbywania się swojej siły. Jest zachętą do bycia całą osobą, do doświadczania prawdy o sobie, do szczerego dzielenia się sobą. Jeśli w organizacji panuje lęk przed szczerością, przed tym, że organizacja się „rozpadnie", to na jakich fundamentach ona stoi? Jakim cudem działa? Przed czym jest ta obawa?

Spotkałam się z twierdzeniem, że możliwości rozwojowe obecnego kapitalizmu już się skończyły. Może on jeszcze trochę potrwać – stosując, niestety, coraz więcej różnych form przemocy – albo wejść na wyższy stopień ewolucji.

1. Empatia wobec człowieka w kulturze korporacyjnej

Czy zdarza ci się myśleć: „Kto ma miękkie serca, ten musi mieć twarda d..ę"? Ile razy to słyszałam? Czy istnieje możliwość doświadczania siebie w pełni – razem z siłą i wrażliwością? Czy istnieje taka możliwość także w życiu zawodowym?

Współpracuję z organizacjami biznesowymi i *non profit* w zakresie konsultacji i prowadzenia szkoleń. Kilka lat temu zgłosiła się do mnie organizacja, w której jakiś czas temu pracował mój kolega. Na moje pytanie o kulturę organizacji odpowiedział: „Normalna, typowa korporacyjna kultura. Wycisną z ciebie cały sok, a potem wyrzucą na bruk. To wszystko z pięknym uśmiechem, przez bibułkę, a tobie potem jest mdło przez dwa tygodnie".

Zrozumiałam z tej rekomendacji, że zabrakło mu zrozumienia, uszanowania jego pracy, szczerości i ludzkiego kontaktu. Pozostała gorycz.

Była to dla mnie bardzo cenna informacja, choć dotyczyła innego działu. Odczytałam z niej pewne napięcie i presję na dawanie z siebie więcej i więcej – co dla mnie oznaczało więcej uważności na moje granice. Piękny uśmiech i „przez bibułkę" to dla mnie synonimy komunikacji dyplomatycznej, w której informacje nie są podawane wprost, a słowa nie znaczą tego, co znaczą.

Dałam sobie dużo empatii, aby poczuć swoje potrzeby, aby mieć jasność, gdzie są moje granice. Na co jestem się w stanie zgodzić, a na co już nie. Umówiłam się sama ze sobą, że zdecyduję się na współpracę, o ile będę się czuła spokojna i rozluźniona po ustaleniu jej zasad. W trakcie spotkań okazało się, że pracujące tam osoby doświadczają na co dzień stresu, który kumuluje się w trwające stale napięcie fizyczne i psychiczne.

Część tego napięcia mogłaby zostać wyeliminowana, gdyby te osoby zwyczajnie, po ludzku ze sobą rozmawiały. To jednak wydawało się wyzwaniem ponad siły dla osoby na prawie każdym stanowisku, niezależnie jak wysokim. Miałam wrażenie, że wszyscy zgodnie udawali, że wszystko jest OK, a to, co nie jest, to ich prywatna sprawa, nie do rozmów z innymi. Odebrałam to jako wzajemny brak zaufania, a główną emocję jako lęk przed oceną i związaną z tym utratą pracy. Jakby wszyscy

się umówili, że osoby, które nie mówią o tym, co czują i myślą, mają pracę i pieniądze na życie, a ci, którzy się odważą otworzyć usta, wylatują na bruk.

Być może takie właśnie było ich doświadczenie. To był jakby zaczarowany lękiem świat, żyjący swoim życiem, który z jakiegoś powodu skupiał osoby, które wierzyły, że ta iluzja życia jest prawdą. Siła tej wiary była tak duża, że prawie automatycznie nią nasiąkałam. Też zaczynałam wierzyć, że nie ma wyjścia z tej sytuacji. Potrzebowałam sporej porcji empatii wobec siebie oraz superwizji, żeby zachowywać kontakt ze swoimi potrzebami oraz żeby widzieć całą sytuację także z dystansu.

Początkowo przychodziłam do firmy, a potem prosiłam o spotkania w neutralnym miejscu, w centrum miasta. Osoby, z którymi rozmawiałam, powoli rozluźniały się, przestawały być pracownikami firmy i stawały zwykłymi ludźmi. Wtedy zauważyłam, że ja też zaczynam swobodniej oddychać i poczułam głębszą więź z potrzebami tych osób. Wydaje mi się, że potrzebowały głównie bezpieczeństwa i zaufania. Zaufania, że są OK jako osoby i w swoich rolach. Zaufania, że ich potrzeby są OK, że mają prawo je odczuwać i troszczyć się o nie. Czasem – wybaczenia sobie błędu, jakim było zaciągnięcie kredytu w obcej walucie. Może to był błąd, ale to znaczy tylko tyle, że tym bardziej potrzebują teraz z troską patrzeć na siebie, aby mieć energię do pogodnego życia także w tej sytuacji. To, co czułam, to smutek i żal. Przecież jeśli masz trudną sytuację w życiu i twój kolega podobnie, tym bardziej warto być w jednym zespole. Zespole, który sobie ułatwia.

To całe napięcie w organizacji było odpowiedzią na mieszankę mentalnych nawyków. Tego stresu mogło być mniej. Choć oczywiście dużo łatwiej o taką zmianę w małej organizacji niż w dużej, to nadal w każdej

mamy wpływ na to, w jaki sposób ze sobą rozmawiamy. A język, którym mówimy, decyduje o jakości naszego życia.

2. Empatia wobec miękkości

Polubiłam panią Zosię.

Pani Zosia widziała rzeczy, jakimi są, jednak czuła się w tym osamotniona i – podobnie jak inne osoby – nie decydowała się mówić o swoich uczuciach głośno. Dlatego w pracy przybierała srogą minę, a dystans i respekt miała budzić dodatkowo droga garsonka i szpilki. Nie pogadasz. Nie podchodź.

Po jakimś czasie dowiedziałam się, że pani Zosia, po piętnastu latach pracy została zwolniona, a odpoczynek znalazła w szpitalu na oddziale depresji. Ale to jeszcze nie koniec. Czas dla siebie wykorzystała, pozwalając sobie na słabość. Przyjęła i zaakceptowała, że ma różne uczucia. Jest silna i bywa słaba. Czasem po prostu chce się rozpłakać i chce, aby ktoś ją przytulił. Pozwoliła sobie poczuć, że jest OK ze wszystkimi swoimi uczuciami. Wie, że potrafi być silna i twarda, ale chce wybierać, kiedy tak się zachowuje.

Kiedy wróciła myślami do siebie z czasu korporacji, długo płakała, czując wielki smutek. Tak długo nie pozwalała sobie czuć swojej wrażliwości, tak długo nie pozwalała sobie na delikatność wobec ludzi, której ma w sobie tak dużo. To była żałoba po stracie kontaktu z tym, co w niej subtelne i miękkie. Ale to był słodki ból, bo kiedy sobie uświadomiła, że uczucia są dla niej ważne, znowu je przyjęła. Stała się cała. Zdecydowała się kiedyś na bycie w jakiejś roli, bo nie widziała wyboru, a będąc w tej roli, tylko tak umiała sobie radzić. Nadal ma możliwość mocnego stawiania granic, ale może też pozwolić sobie na swobodę, otwartość i naturalność.

Zdecydowała się na pracę na pół etatu i pisze wiersze. Sprzedała mieszkanie z kredytem i kupiła mniejsze trochę dalej od centrum. Oddycha i żyje swoim życiem, czasem słuchając piosenek Czerwonego Tulipana: *A pani Gienia, a pani Gienia starą maszynę w domu ma i pisze wiersze, w życiu pierwsze, bo wcześniej czasu było brak*.

Pięć kroków do bycia wiernym sobie w każdych okolicznościach

1. Pozwól sobie uznać, że jesteś osobą tak samo ważną jak inne, niezależnie od rangi, którą masz w danej grupie, społeczności.
2. To oznacza, że twoje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych ludzi, tych wyższych i tych niższych rangą, stanowiskiem, czymkolwiek.
3. Jeśli obserwujesz, że wątpisz w punkt 1 lub 2, popracuj nad zintegrowaniem swojego *cienia*. To oczywiście wymaga czasu – daj go sobie.
4. Bycie wiernym sobie nie oznacza robienia zawsze i wszędzie tego, co chcesz, bez liczenia się z konsekwencjami. Oznacza wysoką samoświadomość swoich istotnych wartości, potrzeb oraz wysoką i jednocześnie realistyczną samoocenę. Rozpoznawaj swoje potrzeby i proś znajomych o informacje zwrotne na twój temat.
5. Wsłuchuj się w swoje potrzeby i jednocześnie bądź otwarty na różne sposoby ich zaspokajania. To uwolni cię od presji tylko jednej opcji i otworzy na kreatywne myślenie.

ROZDZIAŁ 5

EMPATIA WOBEC CZUJĄCYCH ISTOT

Czym różni się pies w Chinach od psa żyjącego w Europie? A krowa, żyjąca w Indiach od tej w Polsce? Różnią się tylko swoim losem, o którym zdecyduje człowiek.

Ze zdziwieniem i nadzieją zauważyłam, że odmienne światopoglądowo pisma, takie jak *Znak* i *Bez Dogmatu*, w jednym czasie, w podobny, rzeczowy sposób napisały o ludzkim podejściu do zwierząt. W *Znaku* autorka tekstu postawiła niezwykle istotne pytanie: *Co jeszcze musielibyśmy wiedzieć o zwierzętach, żeby ich masowo nie zabijać?*

Przez pierwsze pieć lat życia mieszkałam na wsi. Dziadkowie mieli kilkuhektarowe gospodarstwo i kilka zwierząt. Pewnego mglistego poranka obudziło mnie głośne muczenie krowy. Zawodziła na całe gardło i słyszałam ją, pomimo że spałam w oddzielnym budynku. Wstałam i wyszłam na podwórko, gdzie trwała krzątanina przed wyjazdem dziadka do miasta na targ. Tutaj wycie krowy było bardziej dojmujące, bez barier w postaci betonowych ścian – przeszywało całe podwórko, nie można się było przed nim schować. Nie rozumiałam, co się dzieje, ale czułam, że coś złego, i że to zwierzę cierpi. Spytałam dlaczego ta krówka tak muczy. I dowiedziałam się, że dziadek postanowił sprzedać jej dziecko, małego cielaczka.

Życie na wsi było trudne, przepełnione codziennym wysiłkiem i mozolną pracą na polu. Ten wysiłek utwardzał ludzi. Spytałam, czy nie możemy zostawić cielaczka, ale nie było takiej opcji. Dziadek pakował kolejne skrzynki i worki z warzywami na wóz, krowa przeraźliwie muczała, a na podwórku panował smutek. Czułam, że dziadek żałuje tego, co robi. Wszyscy czuliśmy ból tej matki, która traci na zawsze swoje małe dziecko. Kontakt z bólem był częścią tego życia. Ludzie także go doświadczali, współdzielili. Zabijali, żeby wyżywić swoją rodzinę. Raz, czasem dwa razy do roku. Nie chcę tego usprawiedliwiać, ale łatwiej mi to pojąć.

Teraz jest inaczej. Mamy nadprodukcję żywności, a zwierzęta zabijamy masowo, traktujemy je jak przedmioty, a nie jak istoty czujące. Obawiam się, że jednym z powodów naszej obojętności na cierpienie zwierząt jest fakt, ze żyjemy daleko od rzeźni. Czy jest tutaj ktoś, kto chciałby pracować w rzeźni lub w jej okolicy? Dlaczego?

Czy kiedy tego bólu nie widzimy, jest on mniejszy? Czy jesteśmy za niego mniej odpowiedzialni?

Dla mnie to są chyba najgorsze chwile w życiu, kiedy robiąc coś dla swojego dobra, powoduję ból u innej istoty. A jakie jest twoje zdanie na ten temat?

Jeśli decydujesz się zjeść świnię lub krowę, sprawdź, czy zdecydujesz się spojrzeć w jej oczy, być z jej lękiem i bólem do końca jej chwil w rzeźni? Czy zdecydowałabyś się zjeść to zwierzę, gdybyś znała je od urodzenia, tak jak znasz swojego psa lub kota? Czy możesz całą sobą powiedzieć temu wyborowi *tak*? Czy w takiej chwili jesteś pewna, że nie masz innego wyjścia, które zaspokoi twoje potrzeby i ochroni życie tych zwierząt?

1. Jakie potrzeby zaspokajasz, jedząc mięso?

Wychowałam się w rodzinie mięsożernej. Z jedzeniem mięsa kojarzyły mi się różne miłe chwile. Niedzielny obiad, spokój, sytość, celebrowanie, dobre smaki. Biesiadowanie. Święta i ten cały nastrój. Kilka miesięcy temu rozmawiałam z pewnym mężczyzną z Brazylii właśnie na ten temat. Powiedział: „Tak, masz rację, zwierzęta nie powinny cierpieć. Dlatego u nas chodzą na wolności. Mają bardzo duże łąki, spacerują po nich, a my o nie dbamy. A jedzenie mięsa to część naszej kultury. Spotykamy się, rozmawiamy i jemy mięso. Nie możemy zrezygnować ze swojej kultury, z przynależności do swojej społecznej grupy. To by oznaczało samotność”.

No tak. Nie możesz zrezygnować ze swojego życia społecznego. To jest bardzo istotna potrzeba. Tak samo jak spokój i świętowanie z bliskimi. Nie rezygnuj z tych potrzeb. Jednak możesz zadać sobie pytanie: jak świętować, aby jak najmniej istot na tym ucierpiało?

Kiedy przestałam jeść mięso, śledziłam momenty, kiedy było mi trudno z utrzymaniem tej decyzji. I odkryłam. Najtrudniej było w czasie Wielkanocy i Bożego Narodzenia. Bardzo lubię ćwikłę. Ćwikła to był jeden z symboli świętowania, do tamtej pory była dodatkiem do mięsa, a potem czegoś mi zabrakło. Kiedy sobie to uświadomiłam, poszukałam innych ulubionych połączeń z ćwikłą i sprawa się rozwiązała. Do tej pory jem ćwikłę bez kiełbasy. Świetnie smakuje jako dodatek do sałatki jarzynowej.

Czuję szacunek i wdzięczność dla M. Rosenberga za zwrócenie uwagi na fakt, że każdą potrzebę możemy zaspokoić na wiele sposobów. Wdzięczność za pokazanie różnicy między potrzebą a strategią, czyli sposobem jej zaspokojenia. To mi bardzo otworzyło serce i umysł.

Jeśli potrafisz odróżnić potrzebę od sposobu zadbania o nią, zyskujesz wielki obszar wolności. Możesz w pełni odczuwać swoją potrzebę i pozwolić sobie na szukanie takich sposobów jej zaspokojenia, jakie będą możliwie najbardziej przyjazne zarówno dla ciebie, jak i dla innych. W myśl zasady: moje potrzeby są tak samo ważne jak twoje. Ani mniej, ani bardziej.

Czy chcesz żyć w świecie, w którym inni ludzie praktykują taką właśnie wartość?

2. Morze kropel

Czym – z twojej perspektywy – jest empatia wobec świata? Jak często jej doświadczasz? Czy chcesz jej doświadczać częściej? Czy nie jest to zbyt górnolotne określenie, które trochę przytłacza? Czy możesz praktykować

empatię wobec świata i czuć się z tym lekko, jak wtedy, kiedy wiesz, że idziesz właściwą drogą, choć celu jeszcze nie widzisz?

Jesteś małą cząstką świata.

Jak mówi jedna ze scen *Atlasu chmur*: *Czy twoje działanie to nie jest kropla w morzu? Tak, a czym jest ocean? Czy nie morzem kropel?*

Czy mała cząstka nie może czuć więzi z innymi cząstkami, kroplami, z całym oceanem? Czy może na nie wpływać?

Jeśli czujesz i myślisz, że tak, to czy możesz częściej korzystać ze swojego wolnego wyboru i wspierać takie działania, które zaspokoją zarówno twoje potrzeby, jak i potrzeby innych?

Przy każdych zakupach dokonujesz głosowania: za określoną marką, jakością, wartością, którą ona wnosi w świat. Możesz wybierać wartości, których chcesz widzieć w świecie więcej. Jeśli chcesz więcej sprawiedliwego traktowania pracowników i masz dość informacji o pracy dzieci w fabrykach, wybieraj produkty sprawiedliwego handlu albo wytwarzane lokalnie. Jeśli chcesz, aby żywność ekologiczna była łatwiej dostępna, kupuj ją, aby rolnikowi opłacało się ją produkować. Jeśli chcesz, aby było mniej chemicznych dodatków w kosmetykach – kupuj takie kosmetyki albo sam naucz się je robić, wtedy półprodukty będą łatwiej dostępne, ty zdrowszy, a zaoszczędzone pieniądze wydasz na coś istotniejszego.

Skoro jeden twój wybór ma tyle konsekwencji, wykorzystaj moc swojego głosu. Jesteś ważna. Jesteś ważny. Współtworzysz przyszłość nie mniej niż wielkie organizacje. Jesteś kroplą w morzu, a ocen to właśnie morze kropel. Doceń siebie. Doceń siłę swojego wpływu.

Pięć kroków do wykorzystania swojej obecności w świecie, czyli jak robiąc mało, zrobić dużo dla Życia

1. Pamiętaj, jesteś ważną osobą. Pozwól sobie ten swój jeden głos wykorzystać jak najlepiej.
2. Zadbaj o swoje zdrowie, moc i mądrość.
3. Wybierz do codziennej praktyki jedną rzecz, która będzie dla ciebie realistyczna do wykonania, stanie się nawykiem, stylem życia. Kroplą, która drąży skałę.
4. Wybierz aktywność na tyle małą, że się nie zniechęcisz, i na tyle istotną, że będzie spójna z twoimi wartościami, czyli taką, która będzie zaspokajała kilka istotnych potrzeb.
5. Przykłady aktywności: porzucenie mięsa – daje ci zdrowie, chroni zwierzęta przed bólem, chroni środowisko przed zanieczyszczeniem, przyczynia się do zmniejszenia głodu na świecie; kupowanie produktów lokalnych, wytwarzanych ekologicznymi metodami – służy twojemu zdrowiu, wspiera małe przedsiębiorstwa, wspiera ochronę środowiska; wspieranie finansowe organizacji społecznych, których misja jest ci bliska, wystarczy systematyczna wpłata dowolnej kwoty. Wybierz coś bliskiego twojemu sercu i rób to.

ROZDZIAŁ 6

WDZIĘCZNOŚĆ I DOCENIENIE

Pewnego lata zobaczyłam małe muszki latające po kuchni, siedzące całymi rodzinami na szafkach i naczyniach. Brrr, wczoraj robiłam generalne porządki, a dzisiaj już są. Powiedziałam to głośno z niesmakiem i złością, wtedy moja przyjaciółka powiedziała:

– A za co chciałabyś podziękować?

Będąc „na fali" narzekania, potrzebowałam psychicznego wysiłku, aby z niej zawrócić. „Zresetować" stan umysłu do tu i teraz i usłyszeć prośbę. Wtedy moja uwaga skierowała się w inny miejsce.

Skoro są tutaj muszki, to znaczy, że dom jest obfity w pożywienie, nie tylko dla ludzi.

Zlew pełen talerzy po wczorajszym obiedzie i kolacji przypomina mi, jak miłe to były posiłki z bliskimi osobami. Te talerze to skutek bardzo pięknego daru, czasu spokojnego, ciepłego, ogrzanego dotykiem i światłem świec, które zrobiła bliska osoba. A jedzenie było lekkie, smaczne i zdrowe. Takie jak uwielbiam. I smakowało wszystkim. To był jeden z tych wymarzonych wieczorów, kiedy wszystkie moje potrzeby były zaspokojone, i czuję się błogo, kiedy to wspominam. Te talerze ktoś zaprojektował, ktoś wyprodukował, ktoś sprzedał. Ktoś oddał część swojego czasu, emocji, bo to była jego praca, a jej skutki teraz upiększają mój wieczór. Ktoś wpadł na pomysł i konsekwentnie go realizował, aby coraz łatwiej dostępna była żywność ekologiczna. Wiele osób siało zboże, zbierało, robiło kaszę, makaron czy olej. Ktoś posadził dynie i doglądał ich. Ktoś przywiózł pociągiem moją przyjaciółkę z Krakowa do Warszawy.

Wdzięczność i docenienie możesz adresować do swojego ciała, do siebie całego, do bliskich, do nieznajomych. To bardzo zasilająca praktyka. Prosta, łatwo dostępna i mająca duży wpływ na odczucie szczęścia.

W praktyce wdzięczności – jak i w każdej innej – podstawą jest szczerość i kontakt ze sobą. Lubię książkę Liv Larsson o wdzięczności. Pisze w niej

między innymi, że w docenieniu nie chodzi o to, aby mówić, jak mądrze coś robimy, ale aby dzielić się tym, jak na siebie wpływamy. Kiedy słyszę, jaki wkład wniosłam w czyjeś życie, czuję, jak otwiera mi się serce i rośnie. A choć to metafora, czuję to bardzo mocno. Kiedyś jadłam obiad w przypadkowym miejscu. Siedziałam sama przy stoliku, kiedy zadzwonił telefon. Wtedy usłyszałam głos mojej znajomej, osoby, która skończyła kilka lat temu prowadzoną przeze mnie szkołę. Powiedziała coś w stylu: „Cześć, nie przeszkadzam? Dzwonię, żeby ci powiedzieć… bo chcę, żebyś wiedziała, że nadal korzystam z tego, czego się nauczyłam w szkole. To tyle, chciałam, żebyś wiedziała, że to, co robisz, ma sens".

Bardzo się wzruszyłam. Oczywiście zależy mi na tym, aby to, co robię w swojej pracy, służyło ludziom, nawet ufam, że tak jest. Jednak w tej sytuacji poczułam się wzruszona, bo dostałam troskę i zaspokojona została nie tylko moja potrzeba sensu, ale i współzależności oraz bycia wziętą pod uwagę. Wtedy uświadomiłam sobie, jak bardzo jest to dla mnie ważne i że to całkiem co innego, niż wiedzieć, że moja praca jest OK. Wiedza to wiedza, a więź to więź.

Dzięki praktyce wdzięczności i doceniania wspieramy więź ze sobą i światem.

Przypomnij sobie, za co jesteś wdzięczny sobie i komuś z otoczenia. Jakie działanie przyczyniło się do tego uczucia? Pozwól wdzięczności rozlać się po całym ciele. Jak to jest? Jakie twoje potrzeby są zaspokojone? Pozwól sobie poczuć te słodkie stany. Przywołuj je do swojej świadomości chociaż raz dziennie, na przykład przed snem albo tuż po obudzeniu.

1. Przyjmowanie to też dawanie

Kiedyś usłyszałam od znanej psychoterapeutki Anny Dodziuk zdanie, które brzmiało mniej więcej tak: „Prawie każdy człowiek, który wstaje rano, ma

ochotę zrobić coś dobrego dla innych”. Potem, kiedy poznałam koncepcję potrzeb, dowiedziałam się, że istnieje w człowieku bardzo silna potrzeba przyczyniania się do dobra innych – że robi to chętnie, pod warunkiem że z własnej woli i w wybrany przez siebie sposób. To bardzo mi pomogło być bardziej otwartą na przyjmowanie podarunków, a także dodało odwagi w proszeniu. Ta wymiana nie oznacza, że ktoś jest „silnym dawcą”, a ja „słabym biorcą” – oznacza wzajemne obdarowywanie.

Jeśli pozwalam sobie przyjąć cokolwiek od innych osób, to jednocześnie pozwalam im mieć wpływ na poprawę jakości mojego życia, dodanie mu piękna albo lekkości. I to wcale nie jest takie łatwe. Pozwolić sobie poczuć, że inni mają tyle rzeczy, którymi mogą mnie obdarować. Taką moc wpływu.

Szczególnie ciekawe może być to przeżycie dla osób odgrywających role bohaterów, macho, Zosi Samosi, prezesa, najpiękniejszych i najlepszych w czymkolwiek. A co, jeśli nie potrafię się odwdzięczyć? Czy mogę po prostu coś przyjąć i poczuć, jak to na mnie wpływa, a potem powiedzieć to tej osobie?

Sprawdź, jak to działa.

Pomocne może być oddychanie zamiast zbytniego analizowania.

Ostatnio kupowałam kawę w Cofee Heaven. Zostawiłam na barze klucze do auta i zorientowałam się, będąc na parkingu. Wróciłam w nadziei, że odzyskam zgubę, ale i z niepokojem. Wtedy okazało się, że nikt kluczyków nie przywłaszczył i czekały u pana za barem. Byłam mu bardzo wdzięczna, poczułam wielką ulgę i jednocześnie zmieszanie. Bardzo chciałam mu się jakoś odwdzięczyć, jakoś bardziej niż słowem „dziękuję”. Nie wiedziałam, czy biec do kwiaciarni, czy wrzucić większy napiwek? A może wino? W końcu uświadomiłam sobie, że po prostu trudno mi przyjąć i przeżyć to, że ktoś obcy wyświadczył mi tak dużą przysługę – przeżyć te uczucia

wzruszenia i wdzięczności bez zabijania ich natychmiastowym oddaniem. Wyrównaniem.

Czy muszę ludzką przysługę, życzliwość traktować jak „gorący kartofel”? A może wyrównaniem jest przyjęcie przysługi w pełni, całą sobą, ucieszenie się? W końcu powiedziałam tylko, że bardzo dziękuję, bo daleko mieszkam, i że przyniosło mi wielka ulgę, że kluczyki są.

Tak, mam wpływ na innych ludzi i oni mają wpływ na mnie.

Ich wybory mogą mnie bardzo wzruszyć albo zasmucić. Czy możesz sobie pozwolić na większą otwartość w przyjmowaniu? Czy możesz przyjąć wszystkie uczucia, które się z tym wiążą? Czy możesz przyjmować z wdzięcznością, po prostu, bez chęci natychmiastowego oddania, rewanżu? Tylko dzieląc się informacją o tym, jak działania innych wpływają na ciebie?

2. Empatia wobec komplementów

Czy zdarza ci się usłyszeć coś miłego i nie wiedzieć, jak na to zareagować? Albo usłyszeć komplement i odczuwać trudność z jego przyjęciem do siebie – trochę tak jakby zatrzymał się gdzieś na powierzchni czy „spłynął jak woda po kaczce”?

Komplement jest rodzajem oceny naszej osoby: jesteś urocza, jesteś przystojny, jest ambitna, jest pracowity. Ponieważ jest to ocena pozytywna, myślę, że większość z nas lubi słuchać komplementów na swój temat. Podnosi to nasze zaufanie do własnych sił, pokazuje jak jesteśmy postrzegani w społeczności, i dzięki temu poprawia nam samopoczucie.

Czasem nie wierzymy w komplementy. Nie ufamy intencji osób, które je wypowiadają, myślimy, że jest to rodzaj przekupstwa, że ktoś ma w tym ukryty interes albo mówi to, co wypada powiedzieć. Sztuka komplementowania polega między innymi na tym, aby powiedzieć to, co

nasz rozmówca chciałby usłyszeć, a będzie to coś, za co sam siebie ceni, z czego jest dumny. Ale może to być także coś, z czego chciałby być dumny, ale nie ma pewności, czy już może, więc wspierający głos z zewnątrz będzie mile widziany. Nie wierzymy w komplementy, jeśli to, co słyszymy, jest bardzo odległe od tego, jak sami siebie widzimy. I wtedy nie ma znaczenia, czy są szczere.

Sprawdź, co by się zmieniło w twoim odbiorze komplementów, gdybyś pozwolił sobie doświadczyć tego, co one naprawdę mówią, co wyrażają?

Dla mnie komplement jest informacją o tym, jak wpływam na drugą osobę. Kiedy słyszę komplement, tak samo jak w każdej innej sytuacji, w której słyszę ocenę, mam wybór, jak te słowa zinterpretuję, jak je sobie przetłumaczę, jakie im nadam znaczenie, jak je usłyszę.

Proponuję sprawdzony sposób słuchania i tłumaczenia, czyli tłumaczenie na język uczuć i potrzeb.

A czym komplementy są dla ciebie?

Kiedy słyszysz komplement, na przyklad, „jesteś urocza, mądra", możesz zapytać rozmówcę, co konkretnie zrobiłaś, że tak pomyślał? Jakie twoje konkretne działania ma na myśli, kiedy tak mówi? To pytanie może zaskoczyć rozmówcę, w pewnym sensie zmusza go do wysiłku, do przypomnienia sobie sytuacji, której być może nie jest świadom w tej chwili. Daj jemu i sobie chwilę czasu. Chcąc pogłębić kontakt i wymianę, możesz zapytać, jak to, co zrobiłaś, wpłynęło na niego? Jak się w związku z tym ma? Co w tym działaniu było dla tej osoby istotne? Te odpowiedzi pozwolą ci poczuć, w jaki sposób wpływasz na tę osobę, uświadomią, co wnosisz w jej życie.

Taki sposób rozmawiania o komplementach pogłębia więź między osobami, pozwala więcej czuć, otwiera serce.

Teraz uwaga, może być wzruszająco!

Może się zdarzyć, że nie zdecydujesz się na taką empatyczną rozmowę, ale nadal możesz dać empatię komplementowi. Przenosząc się na chwilę do świata tej osoby, poczuj albo wyobraź sobie, co wniosłaś w jej życie i jak ona się z tym czuje?

Sprawdź, jak ty się czujesz, kiedy uświadamiasz sobie, jak wzbogacasz życie innych osób swoją obecnością, swoim działaniem?

3. Jak mówić komplementy?

W ten sam sposób, w jaki możesz odczytać treść komplementu, możesz komplement sformułować.

Kiedy już wiesz, że za każdym słowem typu „miła", „mądra", „męski", „fajny" kryje się informacja o tym, jak wpływasz na inne osoby oraz jak one na ciebie wpływają, możesz odczytać uczucia i potrzeby, których jesteś świadoma w kontakcie z innymi osobami i powiedzieć o tym. Na przykład, kiedy pomyślisz o kimś „super", możesz sprawdzić, jakie działanie tej osoby spowodowało taką myśl.

To jest krok pierwszy, czyli opisanie działania językiem obserwacji. To może być ważne dla tej osoby, żeby wiedziała, co konkretnie zrobiła.

Kolejny krok to uczucia. Jak to działanie na ciebie wpłynęło? I dlaczego było ważne? Co wniosło do twojego życia? Choćby na małą chwilkę? W końcu, kiedy już to wiesz, to co chcesz zrobić? Powiedzieć „dziękuję", napisać liścik, uścisnąć?

Podsumowując:

- Fakty, czyli co osoba zrobiła konkretnie?
- Uczucia i potrzeby, czyli jaki to działanie miało na mnie wpływ?
- Działania/prośby, czyli co w związku z tym chcę zrobić?

Sprawdź, jak wiele możesz dać słowami!

4. Empatia wobec słowa *kocham*

To słowo – marzenie. Ile razy tęskniłaś, żeby je usłyszeć?

Czy zdarzyło ci się usłyszeć „kocham cię” i jednocześnie czuć niedosyt albo zadowolenie i jakiś brak w jednym momencie? A może masz takie doświadczenie, że często słyszysz *kocham* i tak jakby niewiele ono znaczyło, nie karmi cię, nie wzbogaca, nie cieszy tak bardzo jak kiedyś? Albo zupełnie odwrotnie, bliskie ci osoby robią dla ciebie wiele, jednak nie wypowiadają słów, za którymi tęsknisz? Czasem może ci się wydawać, że osoba mówiąca *kocham*, nie w pełni cię kocha, chociaż twierdzi, że tak właśnie jest.

Empatia wobec słowa *kocham* oraz wobec innych wyrazów miłości to poruszająca, intymna przygoda, której możesz doświadczać w relacjach z bliskimi po to, aby pogłębić waszą więź.

Kiedy słyszysz *kocham* i ufasz, że jest wypowiedziane szczerze, a jednocześnie nie przynosi ci to tak dużo radości i spełnienia, jak potrzebujesz, możesz sprawdzić, jak byś się czuł, odgadując, co jeszcze czuje osoba wypowiadająca te słowa? Jakie ważne potrzeby ma dzięki twoim działaniom zaspokojone? Te dwa pytania są istotne, podobnie, jak świadomość, że słowo *kocham* oznacza, że zrobiliśmy coś, co było ważne dla mówiącej te słowa osoby. Możesz zgadnąć, które z twoich działań powodują zaspokojenie ważnych potrzeb tej osoby.

Wyobraź sobie, że twój partner mówi:

– Kocham cię, kochanie moje.

Możesz w tym momencie pobyć z nim w jego świecie, na jego emocjonalnej fali – określić, jakie jego potrzeby są zaspokojone, jakich uczuć doświadcza, jakie twoje działania się do tego przyczyniły? Jesteś z nim, zgadujesz… jeśli nie zgadniesz, nie szkodzi… szukaj dalej

– Kiedy to mówisz, to czujesz radość? Spełnienie?

– No…

– Jesteś rozluźniony i podekscytowany?

– Taak…

– Cieszysz się, bo rozumiem twoje uczucia i okazuję ci, jak bardzo jesteś ważny w moim życiu?

– Tak, kochanie, nikt mnie tak nie rozumie jak ty; nawet jak coś mi zupełnie nie idzie, jak wczoraj z tym samochodem…

– Kiedy wczoraj nie udało ci się naprawić samochodu, a ja zaproponowałam, że pojadę taksówką?

– Właśnie, ale najważniejsze było to, w jaki sposób to zrobiłaś, to, co powiedziałaś… że wierzysz, że mi na tobie zależy i że widzisz, jak się staram. Naprawdę cię kocham, naprawdę mi na tobie zależy, chcę żebyś to czuła. I kiedy mówisz, że moje starania odbierasz zgodnie z tym, co mi przyświeca, wtedy czuję taką niezwykłą więź między nami… miłość.

5. Kiedy nie czuję radości, słysząc *kocham*

Jeśli zdarza ci się, że słysząc *kocham,* nie odczuwasz radości lub innych stanów, które są dla ciebie ważne, sprawdź, jak by się zmieniły twoje uczucia, gdybyś zadała bliskiej osobie jedno z tych pytań:

Czy możesz mi powiedzieć, co takiego zrobiłam ostatnio, co było dla ciebie naprawdę ważne?

Czy możesz powiedzieć więcej o swoim stanie? Kiedy mówisz *kocham cię*, co jeszcze czujesz?

Te pytania można ze sobą powiązać, na przykład:

Czy możesz mi powiedzieć, co takiego zrobiłam ostatnio, co było dla ciebie naprawdę ważne i co wtedy czułeś?

Jeśli jesteś jedną z tych osób, które tęsknią za słowem *kocham,* bo go prawie nie słyszą, choć wokół mają wiele bliskich osób, wtedy możesz, na

przykład, zadać sobie pytanie, z jakim stanem, energią, motywacją twój mąż cię przytula albo sprząta wasz samochód, albo pracuje? Z jakimi uczuciami i motywacjami twoja żona dba o zdrowie waszych dzieci, prasuje twoją koszulę czy robi ci kanapkę? Dlaczego twój kochanek sprawia ci cielesne przyjemności, a twoja przyjaciółka podaje kawę? Co się kryje za tymi działaniami? Czy któreś z nich są bezpośrednio związane z tobą? Są wyrazem zaangażowania albo troski? Gdyby te działania zamieniły się w słowa, co by powiedziały?

Istnieje wiele sposobów na wyrażenie miłości. Dr Gary Chapman podzielił te sposoby na pięć grup, które nazwał językami miłości. Te języki to: słowa, czas wspólnie spędzany, podarunki, dotyk i kontakt cielesny, działanie na rzecz drugiej osoby. Co możemy zrobić, kiedy bliska nam osoba wyraża swoją miłość inaczej, niż my potrzebujemy?

Mamy wybór.

Możemy przetłumaczyć sobie dany sposób na nasz język, nauczyć się odczytywać to, co robią dla nas bliskie osoby, jako wyrazy miłości. Druga opcja to nauczyć się mówić językiem partnera, a następnie poprosić, aby nauczył się naszego języka miłości.

Jak przetłumaczyć język działania na język słów? Możesz na przykład opisać działanie bliskiej ci osoby, wykonywane dla ciebie, krok po kroku. Wyobraź sobie, co wtedy czuje, jakie ważne potrzeby zaspokaja?

Na przykład, partner robi remont waszego mieszkania. Po pracy jeździ do sklepów po zakup potrzebnych materiałów, a potem kuje ściany, wynosi gruz, wygładza, tynkuje, gipsuje, poleruje. To wszystko w kurzu i pocie. Prawdopodobnie czuje zmęczenie fizyczne i jakiś rodzaj entuzjazmu, może radości czy ekscytacji, że dokonuje zmiany. Prawdopodobnie ma nadzieję, że się zachwycisz, ucieszysz efektem jego pracy. Chce, aby wam się żyło jak najlepiej, najmilej, żebyś się czuła szczęśliwa i zadbana. Czy taki

remont może mówić coś w stylu: „Kocham cię, chcę, abyś była szczęśliwa, dlatego zrobię najlepszą rzecz, jaką potrafię, aby ci okazać moją miłość i zaangażowanie w sprawy rodziny. Może nie potrafię mówić pięknych słówek, ale kafelki będą położone równiutko jak nigdzie”?

Możesz też porozmawiać i sprawdzić, czy rzeczywiście dobrze odczytujesz intencję, czy rzeczywiście ta osoba robi to jako wyraz miłości. Jeśli tak, możesz docenić to, co robi partner i powiedzieć, jakie wyrazy miłości przynoszą ci najwięcej radości. Dobrze jest podać wiele sposobów, aby partner czy partnerka mieli wybór, w jaki sposób chcą nam okazać miłość. Jeśli rozpoznasz swój język miłości i język partnerki lub partnera, wówczas masz szansę znaleźć takie sposoby na wyrażanie miłości przez partnera, które tobie dają spełnienie, a dla niego czy dla niej są możliwe do zrealizowania, czyli najbliższe jej lub jego językowi.

Warto zwrócić w tym miejscu uwagę, że nie jest to pytanie: w jakiej osobie się zakocham? Jest to pytanie o to, jakie działania kochanej osoby sprawiają, że *ja* czuję się emocjonalnie „nakarmiona”, spełniona, pełna. Jaki rodzaj kontaktu z nią chcę mieć? Warto, aby twój partner także podzielił się z tobą swoimi ulubionymi sposobami doświadczania miłości. Sama rozmowa, w której wykazujemy autentyczne zainteresowanie wartościami partnera, często powoduje zwiększenie intymności, przepływu.

Jeżeli jesteś w związku z osobą, która ma inny preferowany język miłości, potrzebujesz nauczyć się zarówno przyjmowania miłości w innym języku, jak i jej dawania w ulubionym języku partnera. To jest wyzwanie, ale czego nie robimy dla miłości?

6. Jak mówić *kocham cię*?

Kiedy chcesz komuś powiedzieć *kocham*, możesz wcześniej zadać sobie pytanie o to, co czujesz, czego doświadczasz w swoim ciele? Jakie twoje

potrzeby są zaspokojone i jakie konkretne działania bliskiej osoby na to wpłynęły?

Kiedy pierwszy raz przeczytałam o tej praktyce w książce Rosenberga, wydała mi się sztuczna i wymagająca wysiłku. Dużo prościej jest użyć jednego słówka niż zadać sobie pytanie i z uważnością poszukać prawdziwej odpowiedzi. Ale nagroda jest słodka. Pozwala ci głębiej miłości doświadczyć i ożywia więź. Jak każdą empatyczną praktykę, tak i tę trzeba sprawdzić w doświadczeniu. Inaczej nie działa. Jeśli chcesz doświadczać więcej głębi w kontakcie z innymi osobami, pozwól sobie głębiej poczuć siebie.

W czasie szkoleń z *Porozumienia bez Przemocy* kilka razy słyszałam dyskusję na temat: czy miłość to uczucie czy potrzeba? Uczestnicy mieli podzielone zdania, a trenerzy twierdzą raczej, że miłość jest potrzebą.

Możesz to sprawdzić dla siebie. Co czujesz, kiedy mówisz, że czujesz miłość – co się za tym słowem kryje? Co się wówczas z tobą dzieje? Jakie twoje potrzeby są wówczas zaspokojone?

Jeśli uznasz, że miłość jest jedną z twoich potrzeb, wówczas możesz rozpoznawać swoje ulubione sposoby na zaspokojenie tej potrzeby i dzielić się nimi z bliskimi. Warto pamiętać o dawaniu wyboru. To zwiększa szansę, że otrzymamy to, na czym nam zależy. Jest to ukłon nie tylko w kierunku naszego rozmówcy, ale i w naszą stronę.

Możesz się umówić z partnerem, że każde z was wypisze na kartce albo na małych samoprzylepnych karteczkach dziesięć działań partnera, które sprawiają, że jego potrzeba miłości jest zaspokojona. Nie chodzi tutaj o koncert życzeń, tylko o konkretne, realne działania, które są możliwe do zrealizowania przez partnera. Na mojej liście są następujące sposoby: zrobienie mi omletu na śniadanie, przytulanie, empatia – kiedy nie mogę odgadnąć, co czuję, i jest mi trudno, spędzenie czasu z dziećmi – żebym ja

mogła mieć czas dla siebie i zaufanie, że one mają się dobrze, wspólne obejrzenie komedii, wspólne jedzenie posiłków, masaż stóp, motywowanie mnie do robienia ważnych dla mnie rzeczy, mówienie chociaż raz dziennie, dlaczego jestem ważna i za co mnie lubi, szczere dzielenie się swoimi uczuciami i potrzebami. Kolejność jest przypadkowa, ponieważ są chwile, kiedy ważniejszy jest dotyk lub rozmowa, a są takie, kiedy najważniejsza jest pomoc w opiece nad dziećmi.

A jak wygląda twoja lista?

Pięć kroków do większej bliskości

1. Pozwól sobie na szczerość w mówieniu o własnych uczuciach i potrzebach.
2. Odkryj swój język miłości i bliskości. Poznaj swoje ulubione strategie na bliskość. Pozwól sobie odkryć ich jak najwięcej, aby mieć wybór.
3. Wyrażaj wprost swoje prośby, pamiętając o zasadach proszenia – szczególnie tej, aby twoja prośba brała pod uwagę sytuację, w jakiej jest osoba, którą prosisz – jej uczucia i potrzeby.
4. Dziel się empatią z bliskimi osobami. Ona jeszcze bardziej zbliża. Odkryj ulubiony język miłości i bliskości ważnych dla ciebie osób i naucz się w nim komunikować.
5. Naucz się odczytywać miłość i bliskość komunikowane różnymi językami.

PODSUMOWANIE

CIĄGLE SIĘ ZMIENIAM I CO JAKIŚ CZAS CZUJĘ SIĘ JAK KTOŚ ZUPEŁNIE INNY, NOWY, LEPSZY. TO STĄD JEST POWIEDZENIE, ŻE KOTY MAJĄ SIEDEM ŻYĆ.
A PTAKI ILE?

20 zasad empatycznej komunikacji

1. Wzmacniaj w sobie postawę: *ja jestem OK i inni są OK*. To nie oznacza, że ze wszystkimi działaniami innych się zgadzasz, tylko że przyznajesz im prawo do zaspokajania swoich potrzeb, a sobie – do zaspokajania swoich. Nadal pozostaje pytanie, jak to zrobić tak, aby uszanować każdą osobę jako istotę ludzką? I pamiętaj o równowadze – odpuszczanie siebie nie jest wyjściem, tak samo jak zaspokajanie potrzeb przemocą. Wyjdź *poza schemat.*

2. Wybacz rzeczywistości, że jest taka, jaka jest. Naucz się ją obserwować i poruszać w niej zgodnie z twoimi najwyższymi wartościami. Jeśli chcesz zmienić bieg rzeki czy ustawienie gór, może ci to zająć całe życie. Czy tego chcesz? Jeśli nie, sam bądź zmianą, którą chcesz zobaczyć w świecie.

3. Poznaj swoje najważniejsze wartości. Co kieruje twoim życiem? Czemu chcesz poświecić swój czas, energię, talenty? Swoją niepowtarzalność? Co jest dla ciebie ważne dzisiaj? Co jest ważne w relacji w rodzinie? Jeśli to odkryjesz, nie będziesz tracić energii na rzeczy mało istotne.

4. Bądź świadomy istoty tego, co chcesz powiedzieć i celu wypowiedzi. Słowa miłości, wdzięczności czy żalu to są słowa, które mają moc bycia mostem z serca do serca. Mają moc budowania lub odbudowywania więzi. Nie baw się nimi, nie nadużywaj. Świadomie rozróżniaj „dobre wychowanie", „dyplomację", „kulturę osobistą" i „rozmowy o pogodzie" od rozmów o uczuciach i tym, co ważne i najważniejsze dla ciebie i twoich bliskich.

5. Zaprzyjaźnij się ze sobą – z tym, co czujesz, z tym, co myślisz, ze swoimi słabościami. Kiedy widzisz swoje ukochane zwierzę – może psa,

może konia, a może kotka – i ma ono w sobie coś nieidealnego: plamę, wytartą sierść, dziwny charakter, złamaną łapkę – czy przez to jest mniej kochane? Nie. Wtedy staje się prawdziwe. Naturalne. Idealne dla nas. Bądź idealny dla siebie.

6. Czuj i myśl, ale nie pogrążaj się w jednym ani w drugim stanie. Nie zatrzymuj rzeki życia, niech płynie. Pozwól sobie na doświadczanie i przepływ uczuć. Odczytuj płynące z nich informacje i jednocześnie pozwól sobie na korzystanie z tego, co w tobie najlepsze. Nie bój się myśleć o najlepszych rozwiązaniach, które zaspokoją twoje potrzeby i uszanują innych ludzi, ale nie myśl za dużo, nie myśl w kółko.

7. Naucz się odróżniać fakty od interpretacji, myśli od uczuć, a potrzeby od sposobów na ich zaspokojenie. To uprości twoje życie wśród ludzi i z samym sobą.

8. Doceniaj siebie i innych. Dziel się tym, co wnoszą w twoje życie, i proś o informacje o tym, jak ty wpływasz na swoich bliskich i znajomych. Dzięki tej szczerej wymianie możesz troskę o innych uczynić adekwatną do tego, na czym im zależy. Aby relacja trwała i przynosiła satysfakcję, potrzebna jest proporcja 5 : 1 interakcji pozytywnych do negatywnych.

9. Pozwalaj sobie na szczerość uczuć. Jeśli to dla ciebie nowe lub trudne, zacznij od jednej, potem dwóch osób. Od spraw mniej istotnych. Krok po kroku zwiększaj swoją elastyczność uczuciową. Ważne jest w tym miejscu pamiętanie, aby rozróżnić uczucia od myśli – te drugie lepiej zachować dla siebie, o ile ktoś nie pyta. Jeśli jesteś szczery bądź jednocześnie wrażliwy na sposób swojej wypowiedzi, aby był jak najdelikatniejszy dla odbiorcy.

10. Nim kogoś o coś poprosisz, sprawdź, czy to jest dla ciebie naprawdę ważna sprawa. W czym ci pomoże? Czy spełnienie twojej prośby pozwoli drugiej osobie zachować jej dobrostan i będzie zgodne z jej wartościami? **Proś o małe, konkretne rzeczy.** Jeśli wiesz o co i po co prosisz, proś

śmiało, dając osobom proszonym wolność, w jakim stopniu odpowiedzą tak, a w jakim nie.

11. Jeśli masz dużą prośbę, bądź szczery w mówieniu o swoich uczuciach i potrzebach, żeby zbudować więź i zaufanie. Jednak zadbaj, aby twoja szczerość dotyczyła ludzi, którym ty ufasz. Potem poproś o pomoc jak najwięcej osób, tak aby żadna z nich nie czuła się zbytnio obciążona, robiąc dla ciebie coś systematycznie. Mała pomoc będzie dawała satysfakcję, może nawet radość osobie dającej, a tobie prawdopodobnie będzie ją łatwiej przyjąć.

12. Kiedy spotykasz się z różnicą zdań, nim otworzysz usta, zapytaj się: ale po co to zrobię? Co chcę osiągnąć? I otwórz je, kiedy będziesz wiedzieć, dokąd – do zaspokojenia jakich potrzeb – rozmowa ma prowadzić.

13. Nie daj się wciągać w niszczące energię i relacje rozmowy, typu: „tak, ale…", „jeszcze tylko odkurzę pustynię, poczekam, aż dzieci dorosną…", „udowodnię ci, że nie masz racji…", „beze mnie nie dasz rady".

14. Nie traktuj zbyt serio rozmów o pogodzie i temu podobnych zabijaczy czasu czy gier wstępnych. No, chyba że nadciąga burza lub tornado. W pozostałych sytuacjach rozluźnij się. Nie przywiązuj się do pustych słów czy zatrutych strzał. Nie daj się im uwieść. Nie graj w te gry nieświadomego umysłu twoich rozmówców. Wyznacz swoje cele danego spotkania i realizuj je z szacunkiem dla siebie i innych.

15. Jeśli czujesz, że masz dobry pomysł na rozwiązanie jakiejś sprawy, a nie masz dla niego zrozumienia, daj empatię rozmówcy. Nie kłóć się, nie przekonuj! Jeśli użyłeś trzech istotnych argumentów i to nie działa, zastosuj inną strategię. Odkryj potrzeby, które stoją za *nie* twoich rozmówców. I dostosuj sposób rozmowy do ich potrzeb.

16. Jeśli ktoś cię krytykuje – informuje cię o sobie, o swoich niezaspokojonych potrzebach. Być może bardzo liczył na twoją pomoc w danej sprawie, ale nie powiedział tego, nie sprawdził co ty na to. Rozluźnij się i wybierz – jak wolny człowiek – sposób reakcji. Pozwól osobie wyrazić siebie. To nie znaczy, że się zgadzasz. Nie daj się uwieść grze słów. Słuchaj, co jest głębiej, na poziomie emocji i potrzeb. Obserwuj swoją reakcję emocjonalną, ale nie ulegaj jej jak impulsowi – zbierasz dane. Decyzja za chwilę. Nie tłumacz się, nie przepraszaj, o ile to nie jest głupstwo, nie atakuj i nie chowaj głowy w piasek. Posłuchaj potrzeb rozmówcy. Zapytaj, co konkretnie ma na myśli? Sparafrazuj sedno jego wypowiedzi, tak aby poczuł się zrozumiany. Wtedy możesz zapytać, czy chce usłyszeć, jak ty widzisz tę sytuację?

17. Jeśli masz ochotę kogoś skrytykować, zamień krytykę na prośbę. Sprawdź, jaka niezaspokojona potrzeba kryje się za twoim impulsem do krytyki i co by mogło pomóc w zadbaniu o nią? Jakie działanie, leżące w zasobach tej osoby, mogłaby ona podjąć, aby wesprzeć zaspokojenie twojej potrzeby? Zyskasz więcej, mniejszym nakładem energii.

18. Przyjmuj ze spokojem odpowiedzialność za konsekwencje swoich wyborów. Naprawiaj błędy. Nie traktuj ich jak kary i nie mów do siebie, że z tobą coś nie tak. Nie pozwól sobie na wejście w rolę osoby pokrzywdzonej, ofiary. Nawet jeśli doświadczasz przykrości ze strony innych osób, zachowaj najwyższy szacunek dla siebie jako osoby, Istoty ludzkiej. Koncentruj uwagę na działaniach, które mogą przynieść zmianę; na uczuciach i potrzebach, a nie na krytycznych myślach wobec kogokolwiek.

19. Szanuj wartości odmienne od swoich. Traktuj je z empatią – może dzięki temu odkryjesz ich znaczenie dla osób, które według nich żyją. Jednocześnie bądź blisko siebie, swojej istoty, tego, kim jesteś.

20. Nie wszyscy ludzie podzielają te same wartości. Możesz szanować wszystkich ludzi i jednocześnie nie godzić się na bolesne dla ciebie strategie, które te osoby wybierają. Dziel się empatią, kiedy czujesz, że to jest dla ciebie bezpieczne. Czasem najlepszą ochroną jest spojrzenie tygrysowi w oczy, a innym razem zejście pijanym ludziom z drogi. Wykorzystaj swoją empatię do pięknego życia. Możesz być i empatyczny i pełen mocy.

LITERATURA

M. Rosenberg: *Porozumienie bez Przemocy*, wyd. J. Santorski, 2008.

M. Rosenberg: *Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienia bez Przemocy*, wyd. Czarna Owca, 2009.

L. Larsson: *Wdzięczność, najtańszy bilet do szczęścia*, wyd. Czarna Owca, 2011.

L. Larsson: *Porozumienie bez Przemocy w mediacjach*, wyd. Czarna Owca, 2009.

K. Wilber: *Spektrum Świadomośc*i, wyd. J. Santorski, 2009.

K. Wilber: *Psychologia Integralna*, wyd. J. Santorski, 2002.

D. Goleman: *Inteligencja społeczna*, wyd. Rebis, 2007.

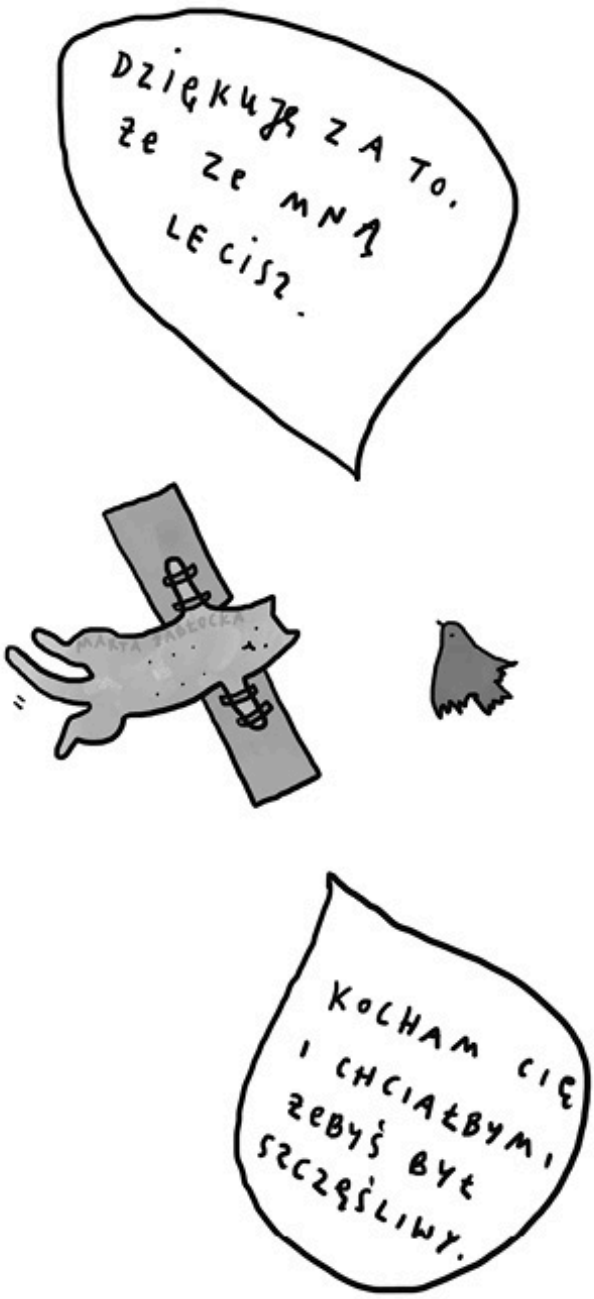
E. Tolle: *Potęga teraźniejszości*, wyd. Galaktyka, 2010.

E. Berne: *Dzień dobry… i co dalej*, wyd. Rebis, 1998.

S. Lubomirsky: *Wybierz szczęście*, wyd. Laurum, 2008.

Simon Baron-Cohen: *The Essential Difference: Men, Women, and the Extreme Male Brain, Allen Lane*, London 2003.

W czasie pisania książki korzystałam także z doświadczeń zdobytych w czasie wielu szkoleń, z których najważniejsze były: szkolenia Gestalt, IIT z Johnem Kinyonem oraz LDI z Johnem Schererem.


DZIĘKUJĘ ZA TO,
ŻE ZE MNĄ
LECISZ.
KOCHAM CIĘ
I CHCIAŁBYM,
ŻEBYŚ BYŁ
SZCZĘŚLIWY.

EMPATYCZNA MAPA POLSKI

Tutaj znajdziesz kontakty do osób i firm, którym bliska jest idea empatii.

Mapa zawiera dane kontaktowe do osób, którym w ich działaniach zawodowych bliska jest empatia. Mapa powstała jako efekt oświadczeń osób, do których dotarło zaproszenie autorki, jest więc ogólna i niepełna. Mam nadzieję, że empatyczna Polska będzie się rozwijała.

BIAŁYSTOK

Małgorzata Jaroszewicz, psycholog, trener, warsztaty, praca z rodzicami, poradnictwo, tel. 532 602 910, 608 476 634

BYDGOSZCZ i Toruń

Dorota Wojtczak, trenerka komunikacji interpersonalnej, psycholog empatyczny, zajęcia dla nauczycieli, rodziców i dzieci, tel. 605 26 77 27

GDAŃSK

Dominika Jasińska, komunikacja empatyczna – warsztaty i sesje indywidualne, www.dominikajasinska.pl

Ewa Krzymuska-Gryncewicz, Satori – przestrzeń mediacji i komunikacji, prowadzenie grup empatii, mediacje NVC, www.edusatori.pl, tel. 695-991-904

Joanna Szlązak, prowadzenie grup empatii, tel. 503 040 771,
asia.szlazak@gmail.com

Mariola Smoleń, Ośrodek Edukacyjny AHA, Kluby Empatii dla dorosłych i warsztaty z komunikacji empatycznej dla dzieci i młodzieży,
www.aha.edu.pl, tel. 604421817

GDYNIA

Urszula Głuchowska-Bilska, trenerka, tel. 603 352 771

GIŻYCKO

Agnieszka Olszewska, empatia indywidualna i grupowa, mediacje, warsztaty, KOLIBER ul. Olsztyńska 48, Wilkasy, olszaa@wp.pl, tel. 517 219 791

KRAKÓW

Izabela Szczepaniak-Wiecha, trenerka, coach, prowadzenie grup empatii, www.trenerempatii.pl, tel. 693 802 102

Niepubliczne Przedszkole Krasnal, ul. Gwarna 2a i ul. Domagały 59,
www.przedszkole-krasnal.pl; Marta Kułaga – dyrektor; trener komunikacji

LESZNO (Wielkopolska),

Hanna Sobkowska Synchronia Czasoprzestrzeń Inspiracji, grupy empatii, warsztaty twórcze, www.synchronia.pl, adres: 64-100, Leszno, ul. Klonowicza 14/5

ŁÓDŹ

Stomatologia BEZ Przemocy – Prywatna Praktyka, Dr n.med. Dorota Czubińska-Grodecka, dr n.med. Przemysław Grodecki, ul. P. Wysockiego 17
www.stomatologiaBEZprzemocy.pl, tel. 603 637 686

Izabela Nowaczyk, trenerka, coach ICC, prowadzenie warsztatów, grupy empatii, www.koncepcja.biz, tel. 691 519 197

OPOLE

Ksymena Klemińska, Centrum Edukacji Kreatywnej EUREKA, prowadzenie m.in. grup wsparcia, www.eureka.opole.pl, tel. 604 54 59 56

PIŁA

Alicja Kożuchowska, trener komunikacji, terapeuta tańcem,
www.wlasnymrytmem.pl, tel. 508 341 608

POZNAŃ

Agnieszka Pietlicka, certyfikowana trenerka PBP, warsztaty, grupy ćwiczeniowe, mediacje, www.du-t.com, tel. 503 498 330

Katarzyna Kołacka – trener, The Change, komunikacja zmiany, coaching biznesowy, coaching relacji, mediacje, warsztaty rozwojowe, www.thechange.pl, katarzyna.kolacka@thechange.pl

Pracownia Psychoterapii i Rozwoju Osobistego Po Deszczu, warsztaty psychoedukacyjne, grupy empatii, www.podeszczu.com.pl, tel. 508 213 963

SIEDLCE

Beata Kupiec, trenerka, coach; prowadzenie grup wsparcia i rozwoju,
www.ogrodisnpiracji.pl

SOSNOWIEC

Monika Szczepanik, warsztaty empatycznej komunikacji (dla rodziców, pedagogów, osób będących w związku i osób samotnych),
www.wswieciezyrafy.blogspot.com, zyrafafa@gmail.com

SZCZECIN

Joanna Serewa, usługi psychologiczne i terapeutyczne, grupy i sesje empatii (również online), www.pracowniatransformacja.pl, tel. 510 168 156

WARSZAWA

Agnieszka Rzewuska-Paca, trenerka www.fundacjasr.org, life coach
www.yourlifecoach.pl, tel. 667 667 050

AKADEMIA NVC, szeroki wachlarz szkoleń, mediacje,
www.akademianvc.pl, tel. 602 496 774

Aneta Ryfczyńska, trenerka i projektantka ubioru, prowadzi grupy rozwojowo-wizerunkowe dla kobiet, współtworzy blog,

www.przyjacielezyrafy.blogspot.com

Babska Dżungla, Empatyczna Komunikacja – warsztaty i kursy, www.BabskaDzungla.pl, tel: 793 388 828

„BON TON" Elżbieta Dybińska, psycholog, zen coach, artterapeuta, pomoc psychologiczna i grupy wsparcia dla kobiet, www.dybinska.pl, tel. 606 810 636

Brygida Dynisiuk – trener, The Change, komunikacja zmiany, coaching biznesowy, coaching relacji, mediacje, warsztaty rozwojowe, www.thechange.pl, brygida.dynisiuk@thechange.pl

Dojrzewalnia Róż – Szkoła Wystąpień Publicznych bazująca na empatycznej komunikacji, www.dojrzewalnia.pl

Ewa Panufnik „Gdybym dorosła" – warsztaty, blog i program internetowy, www.dojrzewalnia.pl, www.gdybymdorosla.com

Ewa Panufnik „Ambasadorzy empatii", program internetowy, www.dojrzewalnia.pl

Dojrzewalnia Róż – Grupa wsparcia i rozwoju „Kobiety w wewnętrznej podróży", www.dojrzewalnia.pl

Fundacja Świadomego Rozwoju, warsztaty, grupy empatii, empatia w edukacji, www.fundacjasr.org

Hanna Kozłowska – coach, trener, konsultant w zakresie komunikacji zmiany, mediator, The Change, www.thechange.pl hanna.kozlowska@thechange.pl, tel. 607 151 161

Iza Cisek, empatia dla ciała – warsztaty i coaching, www.facebook.com/CoachingCiala?ref=hl, iza@coachingciala.pl,

tel. 660 633 377

Iza Kaźmierczak, kursy internetowe opierające się na założeniach NVC, marzymisie.pl/kursy

Lucyna Wieczorek – Kurs Dialogu opartego na Empatii, www.dojrzewalnia.pl, Lucyna@dojrzewalnia.pl

Szkoła Trenerów Komunikacji opartej na Empatii, www.dojrzewalnia.pl, www.szkołatrenerów.pl, Lucyna@dojrzewalnia.pl

Warszawa/Piaseczno, Pracownia Psychologiczno-Szkoleniowa Agnieszka Turska, psycholog, terapeuta, trener, a.turska@cpsnl.org

Warszawa/Piaseczno, Magdalena Knitter, warsztaty rozwojowe, life coaching, coaching rodzicielski, www.przestrzenrozwoju.pl, tel. 508 140 708

Warszawa/Konstancin-Jeziorna, Magdalena Sendor, szkolenia i mediacje w rodzinie i w firmie, warsztaty dla rodziców, grupa empatii, strefa porozumienia, www.strefaporozumienia.pl, tel. 698 684 151

Wyspa Zmian, Magdalena Wegner, grupy empatii, warsztaty, szkolenia dla nauczycieli. www.wyspa-zmian.pl, tel. 501 069 114

43 Academy, Anna Woodcraft, trener, www.43academy.com, tel. 600 82 75 83

Monika Kurdej, Gabinet Wspierania w Odchudzaniu w duchu porozumienia bez przemocy, www.mniejszy-rozmiar.pl, ul. Czeczota 8/3, Warszawa

WROCŁAW

Fundacja Twórczego Rozwoju „Strefa Inspiracji”, organizacja projektów i szkoleń rozwojowych, www.strefainspiracji.pl, tel. 695 464 970

Makrosfera Przestrzeń Rozwoju Komunikacji, www.makrosfera.com.pl, Marzena Iwańczuk, trenerka, tel. 603 671 464

KSIĄŻKI NA TEMAT

POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

Marshall B. Rosenberg *Porozumienie bez przemocy. O języku serca* (Czarna Owca 2011, wydanie II rozszerzone)

Marshall B. Rosenberg *Edukacja wzbogacająca życie* (Jacek Santorski & Co. 2006)

Aleksandra Cyran-Żuczkowska *Wychowanie bez klapsa* (Rubikon 2006)

Ingrid Holler *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia. Materiały dla osób do pracy własnej, dla grup oraz osób prowadzących warsztaty* (Czarna Owca 2011)

Marshall B. Rosenberg w rozmowie z Gabriele Seils. *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy* (Czarna Owca 2009)

Liv Larsson *Porozumienie bez przemocy w mediacjach. Jak być trzecią stroną w konflikcie* (Czarna Owca 2009)

Serena Rust *Tańcowała żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji* (Czarna Owca 2010)

Liv Larsson *Porozumienie bez przemocy w związkach. Zbadaj swoje relacje* (Czarna Owca 2011)

Liv Larsson *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia* (Czarna Owca 2011)

Marshall B. Rosenberg *To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów* (Czarna Owca 2013)